

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐
115年5月份午餐食譜〈葷〉

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果 鮮奶	主食 份	豆魚肉蛋 份	蔬菜 份	水果 份	油質 份	奶類 份	總熱量	
															份
4	一	芝麻飯 <白米 黑芝麻>	糖醋雞丁(炒) <雞丁 洋葱 鳳梨 彩椒 黑木耳 番茄醬>	蛋酥高麗菜(炒) <高麗菜 洗選蛋 木耳 胡蘿蔔 紅蔥頭>	應青	豆薯蛋花湯(煮) <豆薯 洗選蛋>		4.2	2.5	1.5	0	2.5	0	632	
5	二	胚芽飯 <白米 胚芽米>	打拋豬(煮)※ <絞肉 洋葱 番茄 九層塔 蒜角 魚露 檸>	肉片燴鮮瓜(炒) <鮮瓜 肉片 鮮菇 胡蘿蔔 薑絲>	應青	糊辣湯(煮) <大白菜 鮮筍絲 板豆腐 洗選蛋 黑木耳>		4	2.5	1.5	0	2.2	0	604	
6	三	金瓜炒米粉(炒)+香滷豬排*1(滷)+應青(炒)+黃瓜貢丸湯(煮) <粗米粉 南瓜 肉絲 鮮菇 豆芽菜 紅蘿蔔 青蔥 紅蔥頭><可滷豬排><應青><胡瓜 貢丸>						培英 建華 豆漿	4.3	2.5	1.5	0	3	0	661
7	四	糙米飯 <白米 糙米>	醉排骨(煮) <肉丁 油豆腐 馬鈴薯 青蔥 蒜 番茄糊>	肉絲炒鮮筍(炒) <鮮筍絲 肉絲 胡蘿蔔 黑木耳 油片絲 鮮>	應青	三合味噌湯(煮) <豆腐 海帶芽 洗選蛋 味噌>		4.2	2.5	1.5	0	2.3	0	623	
8	五	小米飯 <白米 小米>	玉米炒蛋(炒) <洗選蛋 玉米粒 青蔥>	五香花生干丁(煮) # <熟花生 鮮瓜 豆干丁 鮮菇 胡蘿蔔>	應青	椰香紅豆西米露(煮) <紅豆 西谷米 椰奶>	培英 建華 鮮奶	4.6	2.5	1.5	0	2.5	0.8	756	
11	一	五穀飯 <白米 五穀米>	泰式檸檬魚丁(煮)※ <魚丁 洋葱 凍豆腐 番茄 鮑菇 九層塔>	鮮炒花椰菜(炒) <青花菜 白花菜 肉絲 胡蘿蔔 鮮菇>	應青	肉骨茶湯(煮) <白蘿蔔 皮酥 薑片 肉骨茶包 金針菇 薑>		4.1	2.5	1.5	0	2.3	0	616	
12	二	紫米飯 <白米 紫米>	瓜仔肉(煮) <絞肉 攪花瓜 洋葱 碎乾丁 紅蔥頭 香菇>	韓式豆芽拌粉絲(拌) <黃豆芽 冬粉 紅蘿蔔 芹菜 油片絲>	應青	鮮筍大骨湯(煮) <鮮筍絲 胡蘿蔔 大骨>		4.3	2.5	1.5	0	2.2	0	625	
13	三	麵線糊(煮)※+酸菜肉柳(炒)+應青(炒)+刈包*1(蒸)+花生糖粉 # <紅麵線 紅蘿蔔 筍絲 魚羹 肉絲 高麗菜 黑木耳 紅蔥頭 蒜泥 柴魚片><肉柳 酸菜 辣椒><應青><刈包><花生粉 白砂糖>							4	2.5	1.5	0	2.5	0	618
14	四 會考 加油餐	白米飯 <白米 海苔粉>	炸雞腿*1(炸) <雞腿>	鮮蔬咖哩(煮) <馬鈴薯 紅蘿蔔 玉米筍 肉片>	應青	好彩頭蘿蔔湯(煮) <白蘿蔔 胡蘿蔔 大骨>	堅果 包 #	4.2	2.5	1.5	0	3	0	654	
15	五	麥片飯 <白米 麥片>	日式蒸蛋(蒸) <洗選蛋 素魚板>	醬炒麵腸(燒) <麵腸 高麗菜 鮮菇 胡蘿蔔 洋葱 青蔥>	應青	仙草蜜(煮) <仙草凍 二砂>		4.5	2.5	1.5	0	2.8	0	666	
18	一	藜麥飯 <白米 藜麥>	蔥爆肉絲(燒) <肉絲 油片絲 甜椒 蒜 青蔥>	奶香玉米(炒) <玉米粒 紅蘿蔔 絞肉 奶油>	應青	沙茶白菜羹湯(煮) <豬柳 豆腐 洗選蛋 大白菜 胡蘿蔔 木耳>		4.2	2.5	1.5	0	2.2	0	618	
19	二	燕麥飯 <白米 燕麥>	紅糟炸雞(炸) <雞丁 地瓜 紅糟醬>	佛跳牆(燒) # <芋頭 豬柳 栗子 蓮子 紅粟 木耳 鮮菇>	應青	當歸湯(煮) <皮酥 高麗菜 當歸 枸杞 熟地>		4.4	2.5	1.5	0	3	0	668	
20	三	南瓜香蒜白醬義大利麵(煮)+香酥雞排*1(炸)+應青(炒)+蘿蔔糕*1(蒸) <白油麵 鮮菇 培根 奶粉 洋葱 甜椒 玉米筍 南瓜 蒜泥 絞肉><香酥肉排><應青><蘿蔔糕>							7.5	2.5	1.5	0	3	0	885
21	四	糙米飯 <白米 糙米>	炸豬排*1(炸) <可炸豬排>	麻婆豆腐(燒) <藍板豆腐 絞肉 紅蘿蔔 蒜泥 青蔥>	應青	玉米濃湯(煮) <玉米粒 洋葱 馬鈴薯 洗選蛋 奶油>	培英 建華 水果	4.3	2.5	1.5	1	3	0	721	
22	五	薏仁飯 <白米 薏仁>	堅果起司南瓜炒蛋(炒) # <南瓜 堅果 起司 洗選蛋>	三杯豆腸(炒) <豆腸 洋葱 鮑菇 彩椒 老薑 九層塔 麻>	應青	鳳梨山粉圓湯(煮) <鳳梨 山粉圓 二砂>	培英 建華 優酪乳	4.5	2.5	1.5	0	2.8	0.8	762	
25	一	小米飯 <白米 小米>	年糕泡菜肉片(燒) <肉片 洋葱 大白菜 年糕 蒜泥>	椒鹽時蔬拼盤(燴)※ <黑干片 米血糕 玉米筍 鮮瓜 甜條 黑木>	應青	玉米大骨湯(煮) <玉米結 大骨>		4.2	2.5	1.5	0	2.1	0	614	
26	二	紫米飯 <白米 紫米>	塔香雞丁(炒) <雞丁 彩椒 洋葱 九層塔 米血糕 四分之一>	螞蟻上樹(炒) <冬粉 絞肉 紅蘿蔔 高麗菜 香菇 蒜泥>	應青	番茄蛋花湯(煮) <番茄 豆腐 洗選蛋 青蔥>		4.3	2.5	1.5	0	2.3	0	630	
27	三	紅燒拉麵(煮)+香酥魚排*1(炸)※+應青(炒)+奶皇包*1(蒸) <白扁麵 白蘿蔔 紅蘿蔔 洋葱 鮮菇 番茄 肉角 酸菜 皮酥 青蔥 芹菜><魚排><應青><奶皇包>							7	2.5	1.5	0	3	0	850
28	四	地瓜飯 <白米 地瓜>	十三香肉燥(煮) <絞肉 碎干丁 洋葱 香菇 蒜角 青蔥 十>	炸香腸*1(炸) <香腸>	應青	味噌蔬菜湯(煮)※ <海帶芽 豆腐 洋葱 甘藍 味噌 柴魚片>	培英 建華 水果	4	2.5	1.5	1	3	0	700	
29	五	胚芽飯 <白米 胚芽米>	菜脯炒蛋(炒) <洗選蛋 菜脯 青蔥>	蘿蔔滷海帶(滷) # <麵輪 胡蘿蔔 白蘿蔔 筍片 熟花生 海帶>	應青	綠豆薏仁甜湯(煮) <綠豆 薏仁 二砂>	培英 建華 鮮奶	4.6	2.5	1.5	0	2.6	0.8	760	

1. 本菜單內容若因天災等不可抗拒因素，將稍作調整，不便之處，敬請原諒
2. 應青品項依當天實際供應為主
3. 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材
4. 有機蔬菜原則上每週二供應，如遇特殊情況則另訂
5. 過敏源資訊：※海鮮(含魚、魚漿製品) #堅果，本菜單部份菜色含有甲殼類、花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、奶類、海鮮及其製品，不適合對其過敏體質者食用，如有對其過敏請斟酌食用。
6. 本月新菜色★

*廠商衛生管理人員:賴宜君 審核人員:柯麗如

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐
115年5月份午餐食譜〈素〉

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果 鮮奶	主食 份	豆魚肉蛋 份	蔬菜 份	水果 份	油質 份	奶類 份	總熱量	
															份
4	一	芝麻飯 <白米 黑芝麻>	糖醋豆腐(煮) <藍板豆腐 鮮瓜 鳳梨 彩椒 黑木耳 番茄>	蛋酥高麗菜(炒) <高麗菜 洗選蛋 木耳 胡蘿蔔>	應青	豆薯蛋花湯(煮) <豆薯 洗選蛋>		4.2	2.5	1.5	0	2.5	0	632	
5	二	胚芽飯 <白米 胚芽米>	打拋素肚(煮) <素肚 玉米筍 番茄 九層塔 香茅 檸檬汁>	鮮瓜翠玉羹(炒) <鮮瓜 翠玉羹 鮮菇 胡蘿蔔 薑絲>	應青	糊辣湯(煮) <大白菜 鮮筍絲 板豆腐 洗選蛋 黑木耳>		4	2.5	1.5	0	2.2	0	604	
6	三	金瓜炒米粉(炒)+素芋泥雞*2(炸)+應青(炒)+黃瓜素羊湯(煮) <粗米粉 南瓜 角螺 白干絲 鮮菇 豆芽菜 紅蘿蔔 芹菜><素雞塊 芋頭><應青><胡瓜 素羊肉>						培英 建華 豆漿	4.3	2.5	1.5	0	3	0	661
7	四	糙米飯 <白米 糙米>	和風栗子燒素雞丁(燒) # <素雞丁 油豆腐 馬鈴薯 栗子 地瓜 味噌>	豆瓣鮮筍(炒) <鮮筍絲 胡蘿蔔 黑木耳 油片絲 辣豆瓣>	應青	三合味噌湯(煮) <豆腐 海帶芽 洗選蛋 味噌>		4.2	2.5	1.5	0	2.3	0	623	
8	五	小米飯 <白米 小米>	玉米炒蛋(炒) <洗選蛋 玉米粒>	五香花生干丁(煮) # <熟花生 鮮瓜 豆干丁 鮮菇 胡蘿蔔>	應青	椰香紅豆西米露(煮) <紅豆 西谷米 椰奶>	培英 建華 鮮奶	4.6	2.5	1.5	0	2.5	0.8	756	
11	一	五穀飯 <白米 五穀米>	泰式檸檬烤魷(煮) <烤魷 番茄 鮑菇 九層塔 香茅 檸檬汁>	鮮炒花椰菜(炒) <青花菜 白花菜 素魚板 胡蘿蔔 鮮菇>	應青	肉骨茶湯(煮) <白蘿蔔 皮酥 薑片 肉骨茶包 金針菇 薑>		4.1	2.5	1.5	0	2.3	0	616	
12	二	紫米飯 <白米 紫米>	瓜仔花生麵筋(煮) # <麵筋泡 攪花瓜 熟花生 香菇>	韓式豆芽拌粉絲(拌) <黃豆芽 冬粉 紅蘿蔔 芹菜 油片絲>	應青	鮮筍角螺湯(煮) <鮮筍絲 胡蘿蔔 角螺>		4.3	2.5	1.5	0	2.2	0	625	
13	三	麵線糊(煮)+酸菜干片(炒)+應青(炒)+刈包*1(蒸)+花生糖粉 # <紅麵線 紅蘿蔔 筍絲 素丸 高麗菜 黑木耳 洗選蛋><黑豆干片 酸菜 辣椒><應青><刈包><花生粉 白砂糖>							4	2.5	1.5	0	2.5	0	618
14	四 會考 加油餐	白米飯 <白米 海苔粉>	手工豆腐丸子*2(炸) <藍板豆腐 三色豆 黑木耳 金針菇 九層塔>	鮮蔬咖哩(煮) <馬鈴薯 紅蘿蔔 玉米筍 百頁豆腐>	應青	好彩頭蘿蔔湯(煮) <白蘿蔔 胡蘿蔔 芹菜>	堅果 包 #	4.2	2.5	1.5	0	3	0	654	
15	五	麥片飯 <白米 麥片>	日式蒸蛋(蒸) <洗選蛋 素魚板>	醬炒麵腸(燒) <麵腸 高麗菜 鮮菇 胡蘿蔔 蠔油>	應青	仙草蜜(煮) <仙草凍 二砂>		4.5	2.5	1.5	0	2.8	0	666	
18	一	藜麥飯 <白米 藜麥>	魚香茄子(燒) <茄子 素雞 素絞肉 九層塔 杏鮑菇 薑>	奶香玉米(炒) <玉米粒 紅蘿蔔 茶豆仁 奶油>	應青	沙茶白菜羹湯(煮) <豆腐 洗選蛋 大白菜 胡蘿蔔 木耳 素沙>		4.2	2.5	1.5	0	2.2	0	618	
19	二	燕麥飯 <白米 燕麥>	紅糟素鹽酥雞(炸) <素鹽酥雞 地瓜 豆干 九層塔 紅糟醬>	佛跳牆(燒) # <芋頭 角螺 栗子 蓮子 紅粟 木耳 鮮菇>	應青	當歸湯(煮) <皮酥 高麗菜 當歸 枸杞 熟地>		4.4	2.5	1.5	0	3	0	668	
20	三	奶香南瓜白醬燴麵(煮)+馬鈴薯起司千張捲*1(炸)+應青(炒)+蘿蔔糕*1(蒸) <白油麵 鮮菇 素火腿 茶豆仁 奶粉 甜椒 玉米筍 南瓜><馬鈴薯 乳酪絲 玉米粒 碎乾丁 千張><應青><素蘿蔔糕>							7.5	2.5	1.5	0	3	0	885
21	四	糙米飯 <白米 糙米>	蒲燒素鰻魚*1(炸) <麵腸 海苔片 白芝麻>	麻婆豆腐(燒) <藍板豆腐 素絞肉 香菇 三色丁>	應青	玉米濃湯(煮) <玉米粒 馬鈴薯 洗選蛋>	培英 建華 水果	4.3	2.5	1.5	1	3	0	721	
22	五	薏仁飯 <白米 薏仁>	堅果起司南瓜炒蛋(炒) # <南瓜 堅果 起司 洗選蛋>	三杯豆腸(炒) <豆腸 鮑菇 彩椒 老薑 九層塔 麻油>	應青	鳳梨山粉圓湯(煮) <鳳梨 山粉圓 二砂>	培英 建華 優酪乳	4.5	2.5	1.5	0	2.8	0.8	762	
25	一	小米飯 <白米 小米>	手工素食棺材板*1(炸) <大四角油扁 玉米筍 甜椒 馬鈴薯 茶豆>	椒鹽時蔬拼盤(燴) <黑干片 角螺 玉米筍 鮮瓜 素甜條 素醬>	應青	玉米海根湯(煮) <玉米結 海帶根 薑絲>		4.2	2.5	1.5	0	2.1	0	614	
26	二	紫米飯 <白米 紫米>	三杯鮑菇炒腰花(炒) <素腰花 杏鮑菇 四分之一 彩椒 九層塔 薑>	螞蟻上樹(炒) <冬粉 素絞肉 紅蘿蔔 高麗菜 香菇>	應青	番茄蛋花湯(煮) <番茄 豆腐 洗選蛋>		4.3	2.5	1.5	0	2.3	0	630	
27	三	紅燒拉麵(煮)+手工素雞腿*1(炸)+應青(炒)+奶皇包*1(蒸) <白扁麵 白蘿蔔 紅蘿蔔 皮酥 鮮菇 番茄 素肉片 玉米筍 酸菜 芹菜><豆包 金針菇 胡蘿蔔 鴻喜菇><應青><奶皇包>							7	2.5	1.5	0	3	0	850
28	四	地瓜飯 <白米 地瓜>	山藥芹香炒豆干(炒) <山藥 芹菜 豆干片 素魚板 香菇 素蛋餅>	炸鍋貼*3(炸) <素鍋貼>	應青	味噌蔬菜湯(煮) <海帶芽 豆腐 甘藍 味噌>	培英 建華 水果	4	2.5	1.5	1	3	0	700	
29	五	胚芽飯 <白米 胚芽米>	菜脯炒蛋(炒) <洗選蛋 菜脯 茶豆仁>	蘿蔔滷海帶(滷) # <麵輪 胡蘿蔔 白蘿蔔 筍片 熟花生 海帶>	應青	綠豆薏仁甜湯(煮) <綠豆 薏仁 二砂>	培英 建華 鮮奶	4.6	2.5	1.5	0	2.6	0.8	760	

1. 本菜單內容若因天災等不可抗拒因素，將稍作調整，不便之處，敬請原諒
2. 應青品項依當天實際供應為主
3. 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材
4. 有機蔬菜原則上每週二供應，如遇特殊情況則另訂
5. 過敏源資訊：※海鮮(含魚、魚漿製品) #堅果，本菜單部份菜色含有甲殼類、花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、奶類、海鮮及其製品，不適合對其過敏體質者食用，如有對其過敏請斟酌食用。
6. 本月新菜色★

*廠商衛生管理人員:賴宜君 審核人員:柯麗如