













新竹市立培英國民中學 學校營養午餐  
115年6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	豆魚肉蛋	蔬菜	水果	油質	奶類	總熱量	
								份	份	份	份	份	份		
1	一	糙米飯 <白米 糙米>	宮保魚丁(炒)※ <魚丁 四角小油腐 米血糕 彩>	麻油高麗菜(炒) <甘藍 老薑 洗選蛋 貢丸 皮西>	應青	羅宋湯(煮) <洋蔥 芹菜 馬鈴薯 番茄>		4.1	2.5	1.5	0	2.5	0	625	
2	二	燕麥飯 <白米 燕麥>	韓式馬鈴薯燉排骨(煮) <肉丁 馬鈴薯 胡蘿蔔 番茄>	彩繪花菜(炒) <青花菜 白花菜 紅蘿蔔 鮮菇>	應青	蒜味肉羹湯(煮) <豬柳 豆腐 大白菜 脆筍絲>		4.3	2.5	1.5	0	2.2	0	625	
3	三	【畢業快樂 展翅高飛】蒜香培根白醬燴麵(煮)+炸雞翅*1(炸)+應青(炒)+馬來糕*1(蒸) <白油麵 甜椒 玉米筍 洋蔥 鮮菇 玉米粒 蒜泥 培根 奶粉><雞翅><應青><馬來糕>							7.6	2.5	1.5	0	3	0	892
4	四	薏仁飯 <白米 薏仁>	紅糟肉雙拼(炸) <豬柳 地瓜 紅糟醬>	打拋粉絲(炒)※ <絞肉 冬粉 九層塔 番茄 蒜>	應青	紫菜豆腐蛋花湯(煮) <紫菜 豆腐 洗選蛋 青蔥>		4.6	2.5	1.5	0	2.8	0	673	
5	五	小米飯 <白米 小米>	茶碗蒸(蒸) <洗選蛋 三色豆 素魚板>	蠔油拌素雞(拌) <素雞 鮮菇 胡蘿蔔 香菜 薑>	應青	仙草蜜(煮) <仙草凍 二砂>		4	2.5	1.5	0	2.3	0.8	705	
8	一	五穀飯 <白米 五穀米>	糖醋豬里肌肉(炒) <肉柳 鳳梨 彩椒 洋蔥 番茄>	蔥油鹽水時蔬(燴) <黑豆干 米血 玉米筍 鮮瓜 蔥>	應青	三合味噌湯(煮) <豆腐 洗選蛋 海帶芽 味噌>		4.1	2.5	1.5	0	2.2	0	611	
9	二	胚芽飯 <白米 胚芽米>	南洋咖哩雞(煮) <雞丁 洋蔥 馬鈴薯 紅蘿蔔 椰>	砂鍋白菜芋香粉絲(煮) <大白菜 冬粉 芋頭 角螺 肉片>	應青	蘿蔔貢丸湯(煮) <白蘿蔔 貢丸>		4.5	2.5	1.5	0	2.3	0	644	
10	三	十三香肉醬乾拌麵(煮)+香酥豬排*1(炸)+應青(炒)+書香湯(煮) <白油麵 絞肉 碎干丁 蒜角 青蔥 洋蔥 香菇 十三香料粉><豬排><應青><白蘿蔔 紅蘿蔔 油豆腐 薑片 香菜>						堅果包*	7	2.5	1.5	0	3	0	850
11	四	地瓜飯 <白米 地瓜>	安東燉雞(燉) <雞丁 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 薑>	豆瓣肉絲炒鮮筍(炒) <鮮筍絲 肉絲 胡蘿蔔 黑木耳>	應青	鮮瓜蛋花湯(煮) <鮮瓜 金針菇 洗選蛋 紅蔥頭>		4.2	2.5	1.5	1	2.1	0	674	
12	五	麥片飯 <白米 麥片>	蕃茄炒蛋(炒) <洗選蛋 蕃茄 番茄醬 青蔥>	香滷黑干(滷)※ <黑豆干丁 熟花生 海帶結 蒜>	應青	紅豆湯(煮) <紅豆 二砂>		4.3	2.5	1.5	0	2.5	0	639	
15	一	藜麥飯 <白米 藜麥>	親子丼(煮) <雞丁 香菇 洗選蛋 洋蔥 味噌>	芹香小魚炒豆干(炒)※ <豆干片 小魚干 洋蔥 芹菜 蔥>	應青	肉骨茶湯(煮) <白蘿蔔 皮酥 薑片 肉骨茶包>		4.1	2.5	1.5	0	2.1	0	607	
16	二	紫米飯 <白米 紫米>	紅蔥肉燥(燒) <絞肉 碎豆干 洋蔥 蒜 紅蔥頭>	奶香鮭魚玉米(炒)※ <玉米粒 紅蘿蔔 鮭魚罐頭 絞>	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	
17	三	肉絲蛋炒飯(炒)※+滷雞腿*1(滷)+應青(炒)+味噌蔬菜湯(煮) <白米 肉絲 香菇 洗選蛋 胡蘿蔔 紅蔥頭 甘藍 蝦米><雞腿><應青><高麗菜 玉米粒 洋蔥 味噌>							4.5	2.5	1.5	0	3	0.8	771
18	四	糙米飯 <白米 糙米>	泡菜豬(煮) <肉片 泡菜 洋蔥 大白菜 青蔥>	鮮味花菜(炒)※ <青花菜 白花菜 紅蘿蔔 黑輪>	應青	鳳梨山粉圓甜湯(煮) <鳳梨 山粉圓 二砂>		4	2.5	1.5	1	2.2	0	664	
19	五	端午節													
22	一	芝麻飯 <白米 黑芝麻>	鹽酥雞(炸) <雞丁 地瓜 胡椒粉>	日式佃煮(煮)※ <白蘿蔔 海帶結 油豆腐 黑輪>	應青	玉米蛋花湯(煮) <玉米粒 洗選蛋 青蔥>		4.3	2.5	1.5	0	3	0	661	
23	二	小米飯 <白米 小米>	泰式打拋豬(炒)※ <絞肉 洋蔥 九層塔 蒜 薑 魚>	鮮瓜燴魚羹(炒)※ <鮮瓜 魚羹 鮮菇 胡蘿蔔 薑絲>	應青	大滷湯(煮) <大白菜 豆腐 洗選蛋 脆筍絲>		4.1	2.5	1.5	0	2.3	0	616	
24	三	紅燒豬肉湯麵(煮)+香酥雞排*1(炸)+應青(炒)+豆沙包*1(蒸) <白扁麵 白蘿蔔 紅蘿蔔 洋蔥 鮮菇 番茄 肉丁 酸菜 皮酥 青蔥 芹菜><炸雞排><應青><豆沙包>							7.2	2.5	1.5	0	3	0.8	960
25	四	燕麥飯 <白米 燕麥>	酥炸魚排*1(炸)※ <調理魚排>	咖哩南瓜肉醬(炒) <絞肉 紅蘿蔔 南瓜 馬鈴薯 蔥>	應青	鮮筍大骨湯(煮) <鮮筍絲 胡蘿蔔 大骨>		4.2	2.5	1.5	0	2.8	0	645	
26	五	五穀飯 <白米 五穀米>	蔥花炒蛋(炒) <洗選蛋 洋蔥 菜脯 青蔥>	堅果蜜汁干丁(拌)※ <堅果 豆干 地瓜 白芝麻>	應青	綠豆西米露(煮) <綠豆 西谷米>		4.5	2.5	1.5	0	2.5	0	653	
29	一	海苔飯 <白米 海苔粉>	栗子燒雞(燒)※ <雞丁 馬鈴薯 胡蘿蔔 栗子 蔥>	麻婆豆腐(煮) <藍板豆腐 絞肉 三色豆 青蔥>	應青	玉米大骨湯(煮) <玉米結 大骨>		4.3	2.5	1.5	0	2.2	0	625	
30	二	漢堡麵包*1+炸雞堡*1(炸)+鹽水什錦(煮)※+麥香QQ茶(煮) <漢堡><雞堡><米血 黑干丁 海帶結 甜不辣條 白蘿蔔 青花菜 小黃瓜 香菇><決明子 黑糖粉角 熟麥子 二砂>							4	2.5	1.5	0	3	0	640

1. 本菜單內容若因天災等不可抗力因素，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:柯蕙如

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐  
115年6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	豆魚肉蛋	蔬菜	水果	油質	奶類	總熱量	
								份	份	份	份	份	份		
1	一	糙米飯 <白米 糙米>	宮保素蚵仔(炒)※ <素蚵 四角油豆腐 鮑菇 彩椒>	麻油高麗菜(炒) <甘藍 老薑 洗選蛋 素腰花 片>	應青	羅宋湯(煮) <角螺 芹菜 馬鈴薯 番茄>		4.1	2.5	1.5	0	2.5	0	625	
2	二	燕麥飯 <白米 燕麥>	韓式馬鈴薯燉素雞(燉) <素雞 鴻喜菇 馬鈴薯 胡蘿蔔>	彩繪花菜(炒) <青花菜 白花菜 素魚板 紅蘿>	應青	沙茶肉羹湯(煮) <素羹 豆腐 大白菜 脆筍絲>		4.3	2.5	1.5	0	2.2	0	625	
3	三	【畢業快樂 展翅高飛】奶香白醬燴麵(煮)+手工山藥可樂餅*1(炸)+應青(炒)+馬來糕*1(蒸) <白油麵 甜椒 玉米筍 素火腿 鮮菇 玉米粒 茶豆 奶粉><山藥 茶豆仁 素火腿 玉米粒 碎干丁 麵包粉><應>							7.6	2.5	1.5	0	3	0	892
4	四	薏仁飯 <白米 薏仁>	素紅糟肉雙拼(炸) <麵腸 地瓜 紅糟醬>	打拋粉絲(炒) <碎干丁 冬粉 九層塔 番茄 蔥>	應青	紫菜豆腐蛋花湯(煮) <紫菜 豆腐 洗選蛋>		4.6	2.5	1.5	0	2.8	0	673	
5	五	小米飯 <白米 小米>	茶碗蒸(蒸) <洗選蛋 三色豆 素魚板>	蠔油拌素雞(拌) <素雞 鮮菇 胡蘿蔔 香菜 薑>	應青	仙草蜜(煮) <仙草凍 二砂>		4	2.5	1.5	0	2.3	0.8	705	
8	一	五穀飯 <白米 五穀米>	糖醋豆腸(炒) <豆腸 鳳梨 彩椒 杏鮑菇 番茄>	蔥油鹽水時蔬(燴) <黑豆干 素甜條 玉米筍 鮮瓜 蔥>	應青	三合味噌湯(煮) <豆腐 洗選蛋 海帶芽 味噌>		4.1	2.5	1.5	0	2.2	0	611	
9	二	胚芽飯 <白米 胚芽米>	南洋咖哩素肚(煮) <素肚 馬鈴薯 紅蘿蔔 皇帝豆>	砂鍋白菜芋香粉絲(煮) <大白菜 冬粉 芋頭 角螺 素肚>	應青	蘿蔔素羊湯(煮) <白蘿蔔 素羊肉>		4.5	2.5	1.5	0	2.3	0	644	
10	三	十三香素醬乾拌麵(煮)+手工豆包地瓜起司燒*1(炸)+應青(炒)+書香湯(煮) <白油麵 素肉燥 角螺 碎干丁 三色豆 鮮菇 十三香料粉><豆包 地瓜 起司><應青><白蘿蔔 紅蘿蔔 油豆腐>						堅果包*	7	2.5	1.5	0	3	0	850
11	四	地瓜飯 <白米 地瓜>	素安東燉煮(燉) <凍豆腐 素小卷 冬粉 馬鈴薯>	豆瓣炒鮮筍(炒) <鮮筍絲 油片絲 胡蘿蔔 黑木>	應青	鮮瓜蛋花湯(煮) <鮮瓜 金針菇 洗選蛋>		4.2	2.5	1.5	1	2.1	0	674	
12	五	麥片飯 <白米 麥片>	蕃茄炒蛋(炒) <洗選蛋 蕃茄 番茄醬>	香滷黑干(滷)※ <黑豆干丁 熟花生 海帶結 鮮>	應青	紅豆湯(煮) <紅豆 二砂>		4.3	2.5	1.5	0	2.5	0	639	
15	一	藜麥飯 <白米 藜麥>	和風麻婆茄子丼(煮) <茄子 碎乾丁 味噌 香菇 三白>	芹香炒豆干(炒)※ <豆干片 芹菜 油花生 木耳 蔥>	應青	肉骨茶湯(煮) <白蘿蔔 皮酥 薑片 肉骨茶包>		4.1	2.5	1.5	0	2.1	0	607	
16	二	紫米飯 <白米 紫米>	紫蘇梅干燻豆腐(燻) <藍板豆腐 杏鮑菇 皇帝豆 紫>	藜麥奶香玉米(炒) <玉米粒 紅蘿蔔 藜麥 茶豆仁>	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	
17	三	夏威夷炒飯(炒)※+紅燒獅子頭*2(燒)+應青(炒)+味噌蔬菜湯(煮) <白米 鳳梨 堅果 彩椒 素火腿 香菇 洗選蛋><素獅子頭 白菜 香菇 胡蘿蔔 香菜><應青><高麗菜 玉米粒>							4.5	2.5	1.5	0	3	0.8	771
18	四	糙米飯 <白米 糙米>	三杯山藥總匯(燒) <山藥 素羊肉 胡蘿蔔 彩椒 蔥>	鮮味花菜(炒) <青花菜 白花菜 紅蘿蔔 翠玉>	應青	鳳梨山粉圓甜湯(煮) <鳳梨 山粉圓 二砂>		4	2.5	1.5	1	2.2	0	664	
19	五	端午節													
22	一	芝麻飯 <白米 黑芝麻>	素鹽酥雞(炸) <素鹽酥雞 地瓜 九層塔 甘梅>	日式佃煮(煮) <白蘿蔔 海帶結 油豆腐 素香>	應青	玉米蛋花湯(煮) <玉米粒 洗選蛋>		4.3	2.5	1.5	0	3	0	661	
23	二	小米飯 <白米 小米>	泰式打拋麵腸(炒) <麵腸 番茄 杏鮑菇 九層塔 蔥>	鮮瓜炒素羊肉(炒) <鮮瓜 素羊肉 鮮菇 胡蘿蔔 薑>	應青	大滷湯(煮) <大白菜 豆腐 洗選蛋 脆筍絲>		4.1	2.5	1.5	0	2.3	0	616	
24	三	紅燒湯麵(煮)+手工素阿給*1(蒸)+應青(炒)+豆沙包*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><大四角油腐 冬粉 素蜜鴨 胡蘿蔔><應>							7.2	2.5	1.5	0	3	0.8	960
25	四	燕麥飯 <白米 燕麥>	素食手工水晶餃*2(蒸) <餛飩皮 碎乾丁 木耳 豆芽菜>	咖哩南瓜鮮蔬(炒) <茶豆仁 白花菜 紅蘿蔔 南瓜>	應青	鮮筍湯(煮) <鮮筍絲 胡蘿蔔 角螺>		4.2	2.5	1.5	0	2.8	0	645	
26	五	五穀飯 <白米 五穀米>	菜脯炒蛋(炒) <洗選蛋 菜脯>	堅果蜜汁干丁(拌)※ <堅果 豆干 地瓜 白芝麻>	應青	綠豆西米露(煮) <綠豆 西谷米>		4.5	2.5	1.5	0	2.5	0	653	
29	一	海苔飯 <白米 海苔粉>	栗子燒豆腸(燒)※ <豆腸 馬鈴薯 胡蘿蔔 栗子 蔥>	麻婆豆腐(煮) <藍板豆腐 素絞肉 三色豆>	應青	玉米海根湯(煮) <玉米結 海帶根>		4.3	2.5	1.5	0	2.2	0	625	
30	二	漢堡麵包*1+炸素雞堡*1(炸)+鹽水什錦(煮)※+麥香QQ茶(煮) <漢堡><素雞排><素小卷 黑干丁 海帶結 素甜條 白蘿蔔 香菇 青花菜><決明子 黑糖粉角 熟麥子 二砂>							4	2.5	1.5	0	3	0	640

1. 本菜單內容若因天災等不可抗力因素，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:柯蕙如