

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐
115年9月份午餐食譜〈葷〉

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果 附錄	主食 份	豆魚肉 份	蔬菜 份	水果 份	油質 份	奶類 份	總熱量		
8/31	一	海苔飯 〈白米 海苔粉〉	蔥爆肉絲(炒) 〈肉絲 洋葱 黑木耳 彩椒〉	紹子豆腐(煮) 〈豆腐 紅蘿蔔 毛豆仁 絞肉 青蔥 鮮菇〉	應青	海芽蛋花湯(煮) 〈海芽 洗選蛋〉		4	3.3	1.5	0	2.5	0	674		
9/1	二	小米飯 〈白米 小米〉	咖哩雞丁(燒) 〈腿丁 胸丁 馬鈴薯 洋葱 胡蘿蔔 咖哩粉〉	螞蟥上樹(燴) 〈冬粉 絞肉 甘藍 紅蘿蔔 蒜泥〉	應青	青菜豆腐湯(煮)※ 〈青菜 豆腐 柴魚片〉		4.6	2.4	1.5	0	2.3	0	644		
2	三	番茄培根義大利麵(炒)+油雞腿*1(油)+應青(炒)+玉米濃湯(煮) 〈白油麵 培根 番茄 洋葱 義式香料 甜椒 絞肉 番茄醬>(雞腿)<應青><玉米粒 洋葱 胡蘿蔔 洋葱〉						4.4	2.6	1.5	0	3	0	676		
3	四	紫米飯 〈白米 紫米〉	親子丼(燴) 〈腿丁 胸丁 香菇 洗選蛋 洋葱 味醂 海苔絲〉	蔥油鹽水時蔬(燴) 〈鮮瓜 脆筍片 紅蘿蔔 黑木耳 豆干片 肉片 紫血糕 絞紅蔥〉	應青	四神湯(煮) 〈筍子 芡實 淮山 薏仁 油片絲 薑片 米酒〉	培養 建基 水果	4.2	2.2	1.5	1	2.7	0	648		
4	五	糙米飯 〈白米 糙米〉	醬燒豆包(燒) 〈豆包 香菇 洋葱〉	起司玉米炒蛋(炒) 〈洗選蛋 起司 玉米粒 彩椒 海苔粉〉	應青	珍珠蕎麥茶(煮) 〈洪明子 黑糖粉 熟麥子 二砂〉	元氣 鹹菓 茶	4.6	2.8	1.5	0	2.1	0	664		
7	一	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	馬鈴薯燉肉(炒) 〈肉丁 馬鈴薯 蒜〉	珍菇增白菜(煮) 〈大白菜 鮮菇 角螺 肉絲 胡蘿蔔 蒜泥〉	應青	番茄黃豆芽湯(煮) 〈黃豆芽 番茄 蒜泥 大骨〉		4.3	2.4	1.5	0	2.7	0	639		
8	二	芝麻飯# 〈白米 黑芝麻〉	糖醋魚丁(煮)※ 〈魚丁 四角油腐 洋葱 胡蘿蔔 鳳梨 甜椒 番茄醬 鮮瓜〉	珍珠丸子*(2)(蒸) 〈珍珠丸子〉	應青	蘿蔔貢丸湯(煮) 〈白蘿蔔 貢丸 芹菜〉		4	3.5	1.5	0	2.5	0	691		
9	三	麵線糊(煮)※+酸菜豬柳(油)#+應青(炒)+刈包*(蒸) 〈紅麵線 魚羹 肉絲 紅蘿蔔 鮮筍絲 洗選蛋 木耳 紅蔥頭 柴魚片>(豬柳 酸菜 蒜頭)<應青><刈包〉						培養 建基 豆菓	4	2.3	1.5	0	2.5	0	693	
10	四	地瓜飯 〈白米 地瓜〉	油豬排(燴) 可油豬排	開水煮(煮)※ 〈海帶結 玉米粒 黑輪 紫血糕 百頁豆腐 柴魚片〉	應青	肉骨茶湯(煮) 〈高麗菜 凍豆腐 薑片 肉骨茶包 金針菇〉		4.4	2.6	1.5	0	2.9	0	671		
11	五	五穀飯 〈白米 五穀米〉	蒜泥蠔油手工嫩油扁*(油) 〈大四角油豆腐 蒜泥 青蔥 薑泥 辣椒〉	時蔬炒蛋(炒) 〈高麗菜 鮮瓜 洗選蛋 木耳 蒜角〉	應青	綠豆湯(煮) 〈綠豆〉	綜合 堅菓 茶	4.3	2.4	1.5	0	2.3	0	622		
14	一	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	蒙古烤肉(煮) 〈肉片 洋葱 甜椒 香菇 味醂 青蔥 蒜〉	鮮瓜增貢丸(燴) 〈鮮瓜 貢丸 鮮菇 胡蘿蔔 薑絲〉	應青	玉米大骨湯(煮) 〈玉米粒 大骨〉		4.5	2.2	1.5	0	2.6	0	634		
15	二	薏仁飯 〈白米 薏仁〉	栗子燒雞(燒)# 〈腿丁 胸丁 馬鈴薯 胡蘿蔔 栗子 香菇 青蔥 薑〉	麻婆豆腐(煮) 〈豆腐 絞肉 紅蘿蔔 毛豆仁 青蔥〉	應青	紫菜蛋花湯(煮) 〈紫菜 洗選蛋 薑絲〉		4.6	2.2	1.5	0	2.3	0	627		
16	三	白醬雞肉增飯(煮)+照燒腿排(燒)+應青(炒)+番茄羅宋湯(煮) 〈白米 清肉丁 洋葱 洋葱 胡蘿蔔 玉米粒 毛豆仁 義式香料 蒜泥 奶粉>(雞腿排)<應青><番茄 高麗菜〉						杏仁 小菓 茶※	4.4	2.8	1.5	0	3	0	688	
17	四	紫米飯 〈白米 紫米〉	打拋豬肉(煮)※ 〈絞肉 番茄 洋葱 干丁 香茅 魚露 檸檬原汁 九層塔〉	培根雙花 〈青花菜 白花菜 培根〉	應青	酸辣湯(煮) 〈豆腐 鮮筍絲 洗選蛋 胡蘿蔔 黑木耳〉	培養 建基 水果	4	2.6	1.5	1	2.7	0	691		
18	五	麥片飯 〈白米 麥片〉	香菇蒸蛋(蒸) 〈洗選蛋 香菇〉	蠔油拌素雞(拌) 〈素雞 鮮菇 胡蘿蔔 香茅 薑〉	應青	仙草米苔目甜湯(煮) 〈仙草凍 米苔目 二砂〉		4.3	2.5	1.5	0	2.5	0	639		
21	一	胚芽飯 〈白米 胚芽米〉	彩椒豬肉(炒) 〈肉角 彩椒 白蘿蔔 洋葱〉	蛋酥白菜(炒) 〈大白菜 洗選蛋 木耳 胡蘿蔔 紅蔥頭 香菜〉	應青	鮮瓜魚丸湯※ 〈鮮瓜 魚丸〉		4	2.4	1.5	0	2.5	0	699		
22	二	糙米飯 〈白米 糙米〉	照燒地瓜雞(雞)# 〈腿丁 胸丁 地瓜 白芝麻 味醂 米酒〉	醬炒鮮筍(炒) 〈鮮筍 肉絲 香菇 蒜角 薑絲 辣椒〉	應青	味噌蔬菜湯(煮) 〈海帶芽 豆腐 高麗菜 玉米粒 味噌〉		4.3	2.4	1.5	0	2.4	0	628		
23	三		佳節特餐:香菇雞湯飯(煮)+五味醬鮑魚*1(蒸)※+綜合滷味(油)※+應青(炒) 〈白油麵 腿丁 胸丁 香菇 白蘿蔔 薑片 米酒>(海帶結 豆干 甜條 紫血糕)<應青><鮑魚 番茄醬 蒜泥 薑泥 青蔥〉						培養 建基 水果	4	2.9	1.5	1	2.5	0	708
24	四異國 (料理 日理日)	白米飯 〈白米〉	泡菜年糕燒肉(燒) 〈肉片 泡菜 起司年糕 大白菜 蒜泥〉	韓式雜菜拌冬粉 〈冬粉 鮮蔬 紅蘿蔔 黃豆芽 蒜泥 香油〉	應青	番茄芙蓉湯(煮) 〈番茄 洗選蛋 青蔥〉	海苔	4.5	2.6	1.5	0	2.7	0	672		
中秋節放假																
教師節補休																
29	二	芝麻飯# 〈白米 黑芝麻〉	香蔥油豆腐肉燥(煮) 〈絞肉 小油豆腐 紅蔥頭 鮮菇 洋葱 蒜角〉	奶香玉米粒(煮) 〈玉米粒 紅蘿蔔 毛豆仁 火腿 奶油〉	應青	浮水肉羹湯(煮)※ 〈豆腐 大白菜 胡蘿蔔 木耳 豬柳 柴魚片〉		4.3	2.8	1.5	0	2.9	0	678		
30	三	高麗菜飯(炒)※+蒲燒鯛魚*1(蒸)※+應青(炒)+鮮筍香菇雞湯(煮) 〈白米 甘藍 角螺 胡蘿蔔 青蔥 香菇 肉絲 培根 毛豆仁 紅蔥頭 蝦米>(蒲燒鯛魚)<應青><鮮筍 香菇 腿丁 薑絲〉						4	2.7	1.5	0	2.5	0	630		
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 5. 過敏源資訊: ※海鮮(含魚、魚漿製品)※堅菓, 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, 如有對其過敏情請酌動食用。 6. 本月新菜色★																
*廠商衛生管理人員:范立蓉 審核人員:柯惠如																

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐
115年9月份午餐食譜〈素〉

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果 附餐	主食 份量	豆魚肉 份量	蔬菜 份量	水果 份量	油質 份量	奶類 份量	總熱量		
8/31	一	海苔飯 ◁白米 海苔粉▷	山藥什錦(炒) ◁山藥 玉米筍 甜椒 芹菜 豆包▷	紹子豆腐(煮) ◁豆腐 毛豆仁 紅蘿蔔 素絞肉 鮮菇 芹菜▷	應青	海芽蛋花湯(煮) ◁海芽 洗選蛋▷		4	3.3	1.5	0	2.5	0	674		
9/1	二	小米飯 ◁白米 小米▷	鷹嘴豆時蔬咖哩(煮) ◁洋芋 胡蘿蔔 綠花椰 鷹嘴豆 杏鮑菇 咖哩粉▷	螞蟥上樹(燴) ◁冬粉 素絞肉 甘藍 紅蘿蔔▷	應青	青菜豆腐湯(煮) ◁青菜 豆腐▷		4.6	2.4	1.5	0	2.3	0	644		
2	三	番茄義大利麵(炒)+藍帶起司油豆腐*1(蒸)+應青(炒)+玉米濃湯(煮) ◁白油麵 番茄 香菇 甜椒 毛豆仁 碎干丁 義式香料▷◁大四角油豆腐 起司 素火腿◁應青◁玉米粒 洋芋 胡蘿蔔 素火腿▷						4.4	2.6	1.5	0	3	0	676		
3	四	紫米飯 ◁白米 紫米▷	魚香茄子(炒) ◁茄子 鮑姆 九層塔 香菇▷	鹽水時蔬(燴) ◁豆干片 鮮瓜 脆筍片 玉米筍 紅蘿蔔 香菇 黑木耳 素火腿▷	應青	四神湯(煮) ◁蓮子 芡實 淮山 薏仁 油片絲 薑片 米酒▷	培養 健康 水果	4.2	2.2	1.5	1	2.7	0	68		
4	五	糙米飯 ◁白米 糙米▷	醬燒豆包(燒) ◁豆包 香菇 豆芽菜▷	起司玉米炒蛋(炒) ◁洗選蛋 起司 玉米粒 彩椒 海苔粉▷	應青	珍珠蕎麥茶(煮) ◁決明子 黑糖粉角 熟麥子 二砂▷	元氣 健康 茶	4.6	2.8	1.5	0	2.1	0	664		
7	一	燕麥飯 ◁白米 燕麥▷	彩蔬什錦炒蛋(炒) ◁洗選蛋 甜椒 木耳 玉米筍▷	珍菇燴白菜(煮) ◁大白菜 鮮菇 角螺 胡蘿蔔▷	應青	番茄黃豆芽湯(煮) ◁黃豆芽 番茄▷		4.3	2.4	1.5	0	2.7	0	639		
8	二	芝麻飯 ◁白米 黑芝麻▷	糖醋烤魷(煮) ◁烤魷 鳳梨 彩椒 鮮瓜 番茄醬▷	素珍珠丸子*2(蒸) ◁素珍珠丸子▷	應青	蘿蔔素九湯(煮) ◁白蘿蔔 素九 芹菜▷		4	3.5	1.5	0	2.5	0	691		
9	三	麵線糊(煮)※+酸菜大黑干*(油)※+應青(炒)+刈包*1(蒸) ◁紅麵線 素魚羹 胡蘿蔔 鮮筍絲 洗選蛋 木耳 素魚羹▷◁大黑豆干 素火腿 酸菜 香菜 薑絲◁應青◁刈包▷						培養 健康 豆漿	4	2.3	1.5	0	2.5	0	603	
10	四	地瓜飯 ◁白米 地瓜▷	手工素鰻魚料(燒)※ ◁豆包 海苔片 白芝麻 素沙茶▷	關東煮(煮)※ ◁海帶結 玉米鬚 百頁豆腐 素樹條 蒟蒻捲▷	應青	肉骨茶湯(煮) ◁高麗菜 凍豆腐 薑片 素排骨 肉骨茶包 金針菇▷		4.4	2.6	1.5	0	2.9	0	671		
11	五	五穀飯 ◁白米 五穀米▷	薑燒手工嫩油腐料(油) ◁大四角油豆腐 薑泥 辣椒▷	時蔬炒蛋(炒) ◁高麗菜 鮮瓜 洗選蛋 木耳▷	應青	綠豆湯(煮) ◁綠豆▷	綜合 健康 茶	4.3	2.4	1.5	0	2.3	0	622		
14	一	藜麥飯 ◁白米 藜麥▷	素沙茶炒羊肉(炒) ◁素羊肉 百頁豆腐 鮮蔬 素沙茶醬 胡蘿蔔 黑木耳▷	鮮瓜燴素丸(燴) ◁鮮瓜 素丸 鮮菇 胡蘿蔔 薑絲▷	應青	玉米海根湯(煮) ◁玉米鬚 海帶根▷		4.5	2.2	1.5	0	2.6	0	634		
15	二	薏仁飯 ◁白米 薏仁▷	栗子燒豆腸(燒)※ ◁豆腸 馬鈴薯 胡蘿蔔 栗子 香菇 薑▷	麻婆豆腐(煮) ◁藍板豆腐 素絞肉 三色丁 芹菜▷	應青	紫菜蛋花湯(煮) ◁紫菜 洗選蛋 薑絲▷		4.6	2.2	1.5	0	2.3	0	627		
16	三	白醬香菇燴飯(煮)+紅燒獅子頭*2(燒)+應青(炒)+番茄羅宋湯(煮) ◁白米 豆包 杏鮑菇 素火腿 洋芋 胡蘿蔔 玉米粒 毛豆仁◁◁獅子頭 白菜 香菇 香菜◁應青◁◁番茄 高麗菜 南瓜▷						水果 包	4.4	2.8	1.5	0	3	0	688	
17	四	紫米飯 ◁白米 紫米▷	打拋干丁(煮) ◁碎干丁 番茄 鮑菇 玉米筍 九層塔▷	素火腿炒雙花 ◁青花菜 白花菜 素火腿▷	應青	酸辣湯(煮) ◁豆腐 鮮筍絲 洗選蛋 胡蘿蔔 黑木耳▷	培養 健康 水果	4	2.6	1.5	1	2.7	0	691		
18	五	麥片飯 ◁白米 麥片▷	香菇蒸蛋(蒸) ◁洗選蛋 香菇▷	蠔油拌素雞(拌) ◁素雞 鮮菇 胡蘿蔔 香菜 薑▷	應青	仙草米苕目甜湯(煮) ◁仙草凍 米苕目 二砂▷		4.3	2.5	1.5	0	2.5	0	639		
21	一	胚芽飯 ◁白米 胚芽米▷	素蟹黃豆腐(燒) ◁嫩豆腐 胡蘿蔔 南瓜 茶豆仁 芹菜 薑絲 味噌▷	蛋酥白菜(炒) ◁大白菜 洗選蛋 木耳 胡蘿蔔 香菜▷	應青	鮮瓜素羊肉湯 ◁鮮瓜 素羊肉▷		4	2.4	1.5	0	2.5	0	609		
22	二	糙米飯 ◁白米 糙米▷	蜜汁素雞丁(煮)※ ◁素雞丁 地瓜 海帶結 白芝麻▷	醬炒鮮筍(炒) ◁鮮筍絲 胡蘿蔔 金針菇 素蹄絲▷	應青	味噌蔬菜湯(煮) ◁海帶芽 豆腐 高麗菜 玉米粒 味噌▷		4.3	2.4	1.5	0	2.4	0	628		
23	三		佳節特餐:香菇書香麵(煮)+油蛋*1(油)※+綜合滷味(油)+應青(炒) ◁白油麵 鮑菇 香菇 胡蘿蔔 白蘿蔔 酸菜 皮條◁◁海帶結 豆干 角螺◁應青◁◁水煮蛋▷						培養 健康 水果	4	2.9	1.5	1	2.5	0	708
24	四異國料理日	白米飯 ◁白米▷	泡菜年糕燴凍腐(煮) ◁凍豆腐 韓式辣粉 起司年糕 大白菜 毛豆仁▷	韓式雜菜拌冬粉 ◁冬粉 鮮蔬 紅蘿蔔 黃豆芽 香油▷	應青	番茄芙蓉湯(煮) ◁番茄 洗選蛋▷	海苔	4.5	2.6	1.5	0	2.7	0	672		
中秋節放假																
教師節補休																
29	二	芝麻飯※ ◁白米 黑芝麻▷	油豆腐素肉燥(煮) ◁小四角油豆腐 鮮菇 碎干丁 香菇素肉醬▷	奶香玉米粒(煮) ◁玉米粒 紅蘿蔔 毛豆仁 素火腿 奶油▷	應青	浮水素羹湯(煮) ◁豆腐 大白菜 胡蘿蔔 木耳 素肉羹▷		4.3	2.8	1.5	0	2.9	0	678		
30	三	高麗菜飯(炒)※+樹子豆包*1(蒸)※+應青(炒)+鮮筒香菇湯(煮) ◁白米 甘藍 角螺 胡蘿蔔 芹菜 香菇 毛豆仁 素火腿 黑木耳▷◁豆包 樹子 薑絲◁應青◁◁鮮筒 素羊肉 香菇 薑絲▷						4	2.7	1.5	0	2.5	0	630		
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. 有機蔬菜每周供應兩次,如遇特殊情況則另訂 5. 過敏源資訊:※海鮮(含魚、魚蛋製品)※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,不適合對過敏體質者食用,如有對其過敏體質的食用。 6. 本月新菜色★																
*廠商衛生管理人員:范立蓉 審核人員:柯麗心																