

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐
115年10月份午餐食譜〈葷〉

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果 附餐	主食	豆魚蛋 肉	蔬菜	水果	海苔	奶類	總熱量		
								份	份	份	份	份	份			
1	四	地瓜飯 〈白米 地瓜〉	糖醋里肌肉(煮) 〈豬柳 洋蔥 鳳梨 甜椒 玉米粒〉	鮮炒花椰菜(炒) 〈青花菜 白花菜 肉絲 胡蘿蔔〉	應青	豆薯蛋花湯(煮) 〈豆薯 洗選蛋 碎紅蔥〉		4.3	2.7	1.5	0	2.5	0	654		
2	五	糙米飯 〈白米 糙米〉	鮮蔬炒蛋(炒) 〈洗選蛋 素火腿 毛豆 洋蔥 蒜泥〉	五香花生干丁(煮) # 〈熟花生 四分干丁 鮮菇 五香粉〉	應青	冬瓜山粉圓(煮) 〈冬瓜糖 山粉圓 二砂〉	培英 建華 豆漿	4	2.7	1.5	0	2.4	0	628		
5	一	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	南瓜咖哩肉醬(燒) 〈絞肉 南瓜 洋蔥 馬鈴薯 碎干丁〉	金針菇炒鮮筍(炒) 〈鮮筍絲 金針菇 肉絲 胡蘿蔔〉	應青	青菜豆腐湯(煮) ※ 〈青菜 豆腐 柴魚片〉		4.6	2.7	1.5	0	2.6	0	679		
6	二	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	麻油雞(煮) 〈雞丁 米血 四分干丁 老薑 蒜泥〉	肉末滷鮮瓜(滷) 〈鮮瓜 絞肉 小車輪 香菇 攪拌粉〉	應青	紫菜蛋花湯(煮) 〈紫菜 洗選蛋 薑絲〉		4	2.7	1.5	0	2.8	0	641		
7	三	日式炒烏龍麵(炒) ※+滷豬排(滷)+應青(炒)+海結玉米湯(煮) 〈烏龍麵 肉絲 洋蔥 油片絲 紅蘿蔔 鮮菇 高麗菜 柴魚片 青蔥〉〈可滷豬排〉〈應青〉〈海帶結 玉米粒 大骨〉							4.2	2.7	1.5	0	3.2	0	678	
8	四	紫米飯 〈白米 紫米〉	蒜泥肉片(煮) 〈肉片 豆芽芽 青蔥 蒜泥〉	芹香小魚炒豆干(炒) ※ 〈豆干片 小魚干 洋蔥 芹菜 蒜泥〉	應青	番茄羅宋湯 〈番茄 高麗菜 義式香料〉	綜合 堅果 #	4	2.7	1.5	0	2.6	0	637		
9	五	國慶日														
12	一	海苔飯 白米 海苔粉	豆瓣魚丁(煮) ※ 〈鮮魚丁 凍豆腐 木耳 洋蔥 蒜泥〉	砂鍋白菜芋香粉絲(炒) 〈大白菜 肉絲 鮮菇 胡蘿蔔 芋頭 蒜泥〉	應青	南瓜濃湯(煮) 〈南瓜 胡蘿蔔 玉米粒〉		4.6	2.7	1.5	0	2.8	0	688		
13	二	胚芽飯 白米 胚芽米	醬爆雞丁(煮) 〈雞丁 洋蔥 甜椒 玉米筍 鮮菇 蒜泥〉	燒賣*2(蒸) 〈燒賣〉	應青	三合味噌湯(煮) 〈豆腐 洗選蛋 貢丸〉	培英 建華 水果	4	2.7	1.5	1	2.8	0	706		
14	三	台式瘦肉粥(煮) ※+香酥雞排(炸)+應青(炒)+冰心地瓜*1(蒸) 〈白米 絞肉 甘藍 胡蘿蔔 香菇 蝦米 紅蔥頭 洗選蛋 芹菜〉〈無骨雞排〉〈應青〉〈冰心地瓜〉							5	2.7	1.5	0	3.3	0	739	
15	四	薏仁飯 白米 洋薏仁	壽喜燒肉(燒) 〈肉片 馬鈴薯 洋蔥 洗選蛋 蒜泥〉	清炒甜豆什錦(炒) 〈甜豆 豆干片 紅蘿蔔 黑木耳 蒜泥〉	應青	當歸皮酥湯(煮) 〈高麗菜 皮酥 當歸 枸杞 熟地 薑絲〉	海苔包	4	2.7	1.5	0	2.7	0	642		
16	五	五穀飯 〈白米 五穀〉	蕃茄炒蛋(炒) 〈洗選蛋 蕃茄 番茄醬 青蔥〉	醬燒麵腸(燒) 〈麵腸 素雞丁 鮮菇 胡蘿蔔 蒜泥〉	應青	鳳梨木耳露(煮) 〈鳳梨 白木耳 二砂〉		4	2.7	1.5	0	2.6	0	637		
19	一	芝麻飯 # 白米 黑芝麻	春川泡菜雞(炒) 〈雞丁 泡菜 年糕 大白菜 洋蔥 蒜泥〉	鮭魚奶油玉米(炒) ※ 〈玉米粒 洋蔥 鮭魚罐 奶油〉	應青	雙色蘿蔔湯(煮) 〈白蘿蔔 胡蘿蔔 大骨 香菜〉		4.2	2.7	1.5	0	2.8	0	660		
20	二	白米飯 	瓜仔肉(燒) 〈絞肉 碎干丁 碎花瓜 鮮菇〉	開陽白菜(燴) ※ 〈大白菜 蝦米 木耳 紅蘿蔔 蒜泥〉	應青	海菜魚丸湯(煮) ※ 〈紫菜 魚丸 冬粉〉	培英 建華 水果	4.2	2.7	1.5	1	2.5	0	707		
21	三	韓式彩蔬拌飯(蒸) #+大盤雞(煮)+應青(炒)+玉米蛋花湯(煮) 〈白米 肉絲 毛豆仁 胡蘿蔔 玉米粒 鮮蔬 黃豆芽 海帶芽 白芝麻〉〈雞丁 馬鈴薯 洋蔥 甜椒 辣椒 孜然粉〉〈應青〉〈玉米蛋花湯〉							4.6	2.7	1.5	0	2.6	0	679	
22	四	麥片飯 〈白米 麥片〉	十三香里肌豬排*1(炸) 〈豬里肌 十三香 蒜泥〉	日式佃煮(煮) ※ 〈白蘿蔔 海帶結 油豆腐 黑輪 蒜泥〉	應青	味噌湯(煮) 〈海帶芽 味噌 豆腐 青蔥〉	杏仁 小魚 #	4.2	2.7	1.5	0	3	0	669		
23	五	小米飯 〈白米 小米〉	日式蒸蛋(蒸) 〈洗選蛋 素魚板〉	回鍋干片(炒) 〈豆干片 甘藍 胡蘿蔔 香菇 蒜泥〉	應青	芋頭西米露(煮) 〈芋頭 西谷米 奶粉 二砂〉		4	2.7	1.5	0	2.3	0	624		
26	一	光復節補假														
27	二	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	三杯雞丁(炒) 〈腿丁 胸丁 九層塔 杏鮑菇 豆豉〉	蔬菜甜條(炒) ※ 〈甜條 甘藍 彩椒 洋蔥〉	應青	鮮瓜貢丸湯(煮) 〈鮮瓜 貢丸 薑絲〉		4	2.7	1.5	0	2.7	0	642		
28	三	佳節特餐: 西西里肉醬麵(煮)+柴香腿排*1(滷) ※+應青(炒)+可愛造型包*1(蒸) 						培英 元氣 纖果 #	5.2	2.7	1.5	0	2.9	0	735	
29	四	紫米飯 〈白米 紫米〉	南洋咖哩豬(煮) 〈肉丁 洋蔥 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜泥〉	打拋粉絲(煮) ※ 〈絞肉 冬粉 九層塔 番茄 蒜泥〉	應青	海裙黃豆芽湯(煮) 〈海帶芽 黃豆芽 大骨〉	培英 水果	4.4	2.7	1.5	1	2.6	0	725		
30	五	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	麻香醬汁滷蛋*1(滷) # 〈白煮蛋 滷包 洋蔥 芝麻 青蔥〉	素蟹黃燴豆腐(燒) 〈板豆腐 胡蘿蔔 南瓜 味酥 蒜泥〉	應青	紅豆薏仁湯(煮) 〈紅豆 小薏仁 二砂〉	建華 元氣 纖果 # 水果	4.2	2.7	1.5	0	2.3	0	638		
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:范立蓉 審核人員:柯憲如																

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐
115年10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	豆魚蛋 肉 份	蔬菜 份	水果 份	海菜 份	奶類 份	總熱量		
1	四	地瓜飯 〈白米 地瓜〉	糖醋豆腸(炒) 〈豆腸 鳳梨 彩椒 杏鮑菇 玉米粒〉	鮮炒花椰菜(炒) 〈青花菜 白花菜 素肉絲 胡蘿蔔〉	應青	豆薯蛋花湯(煮) 〈豆薯 洗選蛋〉		4.3	2.7	1.5	0	2.5	0	654		
2	五	糙米飯 〈白米 糙米〉	鮮蔬炒蛋(炒) 選蛋 素火腿 毛豆 彩椒 杏鮑菇	五香花生干丁(煮) # 熟花生 四分干丁 鮮菇 五香粉	應青	冬瓜山粉圓(煮) 〈冬瓜糖 山粉圓 二砂〉	培英 建華 豆漿	4	2.7	1.5	0	2.4	0	628		
5	一	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	南瓜咖哩百頁(燒) 百頁豆腐 馬鈴薯 南瓜 紅蘿蔔	金針菇炒鮮筍(炒) 鮮筍絲 金針菇 素肉絲 胡蘿蔔	應青	青菜豆腐湯(煮) 〈青菜 豆腐〉		4.6	2.7	1.5	0	2.6	0	679		
6	二	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	麻油腰花(燒) 素腰花 四分干丁 秀珍菇 老薑	鮮瓜燒麵輪(燒) 鮮瓜 小車輪 香菇 攪花瓜 素肉	應青	紫菜蛋花湯(煮) 〈紫菜 洗選蛋 薑絲〉		4	2.7	1.5	0	2.8	0	646		
7	三	日式炒烏龍麵(炒)+素阿給(蒸)+應青(炒)+海結玉米湯(煮) 〈烏龍麵 素火腿 素魚板 油片絲 紅蘿蔔 鮮菇 高麗菜〉〈大四角油腐 冬粉 胡蘿蔔〉〈應青〉〈海帶結 玉米粒〉							4.2	2.7	1.5	0	3.2	0	678	
8	四	紫米飯 〈白米 紫米〉	茄香素蒲燒井(燒) # 豆包 茄子 香菇 白芝麻 味噌	芹香炒豆干(炒) ※ 豆干片 芹菜 油花生 辣椒	應青	番茄羅宋湯 〈番茄 高麗菜 義式香料〉	綜合 堅果 醬	4	2.7	1.5	0	2.6	0	637		
9	五	國慶日														
12	一	海苔飯 白米 海苔粉	鮮菇秋葵炒蛋(煮) 秋葵 鮮菇 洗選蛋	砂鍋白菜芋香粉絲(煮) 大白菜 冬粉 芋頭 角螺 素雞	應青	南瓜濃湯(煮) 南瓜 胡蘿蔔 玉米粒		4.6	2.7	1.5	0	2.8	0	688		
13	二	胚芽飯 白米 胚芽米	醬爆干丁(煮) 四分乾丁 甜椒 玉米筍 鮮菇	素燒賣*2(蒸) 素燒賣	應青	三合味噌湯(煮) 豆腐 洗選蛋 素丸	培英 建華 水果	4	2.7	1.5	1	2.8	0	706		
14	三	台式鹹粥(煮)+椒鹽素麥克雞塊*3(炸)+應青(炒)+冰心地瓜*1(蒸) 白米 豆乾丁 甘藍 胡蘿蔔 香菇 洗選蛋 玉米粒 芹菜〉素麥克雞塊〉應青〉冰心地瓜							5	2.7	1.5	0	3.3	0	739	
15	四	薏仁飯 白米 洋薏仁	素食壽喜燒(燒) 凍豆腐 素火腿 高麗菜 洗選蛋	清炒甜豆什錦(炒) 甜豆 豆干片 胡蘿蔔 黑木耳	應青	當歸皮酥湯(煮) 高麗菜 皮酥 當歸 枸杞 熟地	海苔 包	4	2.7	1.5	0	2.7	0	642		
16	五	五穀飯 白米 五穀	蕃茄炒蛋(炒) 洗選蛋 蕃茄 番茄醬	醬燒麵腸(燒) 麵腸 素雞丁 鮮菇 胡蘿蔔 素肉	應青	鳳梨木耳露(煮) 鳳梨 白木耳 二砂		4	2.7	1.5	0	2.6	0	637		
19	一	芝麻飯 # 白米 黑芝麻	春川辣炒素雞(炒) 素雞 鴻喜菇 韓式辣粉 年糕	藜麥奶香玉米(炒) 米粒 紅蘿蔔 藜麥 茶豆仁 奶	應青	雙色蘿蔔湯(煮) 白蘿蔔 胡蘿蔔 香菜		4.2	2.7	1.5	0	2.8	0	660		
20	二	白米飯 	瓜仔素燥(燒) 肚 碎干丁 碎地瓜 鮮菇 素肉	滷白菜(燴) 白菜 木耳 紅蘿蔔 素魚板 角	應青	海菜素丸湯(煮) 紫菜 素丸 冬粉	培英 建華 水果	4.2	2.7	1.5	1	2.5	0	707		
21	三		照燒豆香彩蔬拌飯(蒸) # 白米 香菇 豆干 毛豆仁 胡蘿蔔 玉米粒 鮮蔬 白芝麻	孜然花菜炒素魷魚(炒) + 應青(炒) + 玉米蛋花湯(煮) 花椰菜 素魷魚 彩椒 油豆腐 黑木耳〉應青〉玉米粒 洗選蛋			4.6	2.7	1.5	0	2.6	0	679			
22	四	麥片飯 白米 麥片	素肉圓*2(蒸) 素肉圓	日式佃煮(煮) 白蘿蔔 海帶結 油豆腐 素丸	應青	味噌湯(煮) 海帶芽 味噌 豆腐	米果 包	4.2	2.7	1.5	0	3	0	669		
23	五	小米飯 白米 小米	日式蒸蛋(蒸) 洗選蛋 素魚板	回鍋干片(炒) 豆干片 甘藍 胡蘿蔔 香菇 素肉	應青	芋頭西米露(煮) 芋頭 西谷米 奶粉 二砂		4	2.7	1.5	0	2.3	0	624		
26	一	光復節補假														
27	二	藜麥飯 白米 藜麥	三杯麵腸(炒) 麵腸 茄子 九層塔 杏鮑菇	時蔬炒素羊肉(炒) 甘藍 素羊肉 彩椒 香菇 薑絲	應青	鮮瓜素排骨湯(煮) 鮮瓜 素排骨 薑絲		4	2.7	1.5	0	2.7	0	642		
28	三	佳節特餐: 西西里素醬麵(煮)+地瓜起司海苔捲*1(炸) # + 應青(炒) + 可愛造型包*1(蒸) 素麵 茶豆仁 玉米粒 番茄 香菇 豆干 鮑菇 義式香料〉生豆包 海苔片 地瓜 起司 白芝麻〉應青〉造型包							培英 元氣 纖果 醬	5.2	2.7	1.5	0	2.9	0	735
29	四	紫米飯 白米 紫米	南洋咖哩豆腸(煮) 豆腸 馬鈴薯 紅蘿蔔 鴻喜菇	打拋粉絲(煮) 碎乾丁 冬粉 九層塔 番茄 素肉	應青	海裙黃豆芽湯(煮) 海帶芽 黃豆芽 大骨	培英 水果	4.4	2.7	1.5	1	2.6	0	725		
30	五	燕麥飯 白米 燕麥	麻香醬汁滷蛋*1(滷) # 白煮蛋 滷包 芝麻	素蟹黃燴豆腐(燒) 板豆腐 胡蘿蔔 南瓜 味酥 素肉	應青	紅豆薏仁湯(煮) 紅豆 小薏仁 二砂	建華 元氣 纖果 醬 水果	4.2	2.7	1.5	0	2.3	0	638		
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, 不適合同其過敏體質者食用, 如有對其過敏請斟酌的食用。 6. 本月新菜色★																
*廠商衛生管理人員:范立蓉 審核人員:柯蕙如																