



# 新竹縣新豐國民中學

## 115年4月份 葷食菜單



日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	其他	營養成分(份數)						熱量 (仟卡)
								全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜	水果	油脂 坚果	乳品	
1	三	兒童節特餐/漢堡	調理雞排	薯薯拼盤	時令青菜	玉米濃湯麵	堅果	5.1	2.4	1.0	0	3.4	0	715
		/漢堡	炸/香雞堡	炸/地瓜,洋芋,中干丁	炒/時令青菜	煮/洋葱,玉米粒,螺旋麵,生香菇,玉米乳,香粉								
2	四	紫米飯	蜜汁豆腸	匈牙利炒蛋	青菜	高麗金針湯	水果 黑豆漿	4.6	2.9	1.5	1	3.0	0	770
			炒/豆腸,玉米結,胡蘿蔔,白芝麻	炒/雞蛋,彩椒,洋葱,匈牙利紅椒粉	炒/當令時蔬	煮/高麗菜,金針菇,胡麻油								
3	五	清明節.兒童節假期												
6	一	清明節.兒童節假期												
7	二	五穀飯	和風味噌燉雞	高麗菜滷	時令青菜	紫菜蛋花湯	*鮮奶	4.3	2.1	1.8	0	3.3	1	798
			煮/雞丁,洋芋,紅仁,味噌	煮/高麗菜,豬肉片,麵輪,紅仁	炒/時令青菜	煮/紫菜,雞蛋								
8	三	香炒米粉	鐵路豬排	塔香海根	時令青菜	涼薯雞湯	堅果	4.3	2.7	1.5	0	3.2	0	684
		炒/米粉,豬肉絲,高麗菜,紅仁,韭菜,紅蔥頭	滷/調理豬排	炒/海根,豬肉絲,九層塔	炒/時令青菜	煮/涼薯,雞腿丁								
9	四	燕麥飯	酸菜凍豆腐	番茄炒蛋	時令青菜	蔬菜湯	水果 黑豆漿	4.3	3.1	1.8	1	3.2	0	784
			煮/凍豆腐,酸菜心,胡蘿蔔,辣豆瓣	炒/雞蛋,番茄,蔥,番茄醬,板豆腐	炒/時令青菜	煮/高麗菜,紅仁,木耳絲								
10	五	糙米飯	香酥魚片	什錦滷物	時令青菜	綠豆麥片湯	豆漿	4.5	3.1	1.1	0	3.4	0	730
			炸/生鮮魚片	滷/大黑干,海帶結,紅仁,豬肉角	炒/時令青菜	煮/綠豆,麥片								
13	一	黑芝麻飯	雞肉壽喜燒	客家小炒	時令青菜	黃瓜肉片湯		4.3	4.1	1.7	0	3.3	0	801
			煮/雞胸丁,高麗菜,洋葱,金針菇	炒/豆干片,豬肉絲,芹菜,乾魷魚	炒/時令青菜	煮/大黃瓜,豬肉片								
14	二	台式鹹粥	香滷腿排	雪菜干丁	時令青菜	芋泥包	*鮮奶	4.5	4.3	1.2	0	3.3	1	966
		煮/白米,蒲瓜,玉米粒,豬肉絲,紅仁,生香菇,紅蔥頭	滷/生鮮雞排	炒/小干丁,豬絞肉,雪菜,辣椒	炒/時令青菜	煮/芋泥包								
15	三	五穀飯	鹹酥鯛魚丁	日式築前煮	時令青菜	鮮蔬雪花湯	堅果	4.4	1.9	1.7	0	3.4	0	642
			炸/生鮮鯛魚丁,洋芋	煮/白仁,玉米結,小四角油條,味噌	炒/時令青菜	煮/大白菜,雞蛋,紅仁								
16	四	麥片飯	宮保麵腸	玉米炒蛋	時令青菜	海結油片湯	水果 黑豆漿	4.3	3.2	1.4	1	3.2	0	783
			炒/麵腸,小黃瓜,腰果,乾辣椒	炒/雞蛋,玉米粒,洋葱	炒/時令青菜	煮/海帶結,油片								
17	五	糙米飯	南瓜燒雞	豆瓣粉絲	時令青菜	白木耳枸杞湯		4.5	1.9	1.3	0	3.3	0	638
			煮/雞丁,南瓜	炒/豆芽菜,冬粉,豬肉絲,紅仁,辣豆瓣	炒/時令青菜	煮/白木耳,枸杞								
20	一	海苔飯	沙嗲雞	鮮炒高麗	時令青菜	米苔目湯	*鮮奶	4.4	1.9	2.0	0	3.3	0	646
			煮/雞丁,洋芋,紅仁,咖哩粉,沙茶醬	炒/高麗菜,生香菇,豬肉片	炒/時令青菜	煮/豆芽菜,米苔目,韭菜,豬絞肉								
21	二	蕎麥飯	紅燒豬蹄	白菜滷	時令青菜	玉穗牛蒡雞湯		4.4	2.3	2.2	0	3.2	1	829
			煮/豬肉角,蹄丁,腰果,白仁	煮/大白菜,豬肉絲,紅仁,木耳絲	炒/時令青菜	煮/玉米結,牛蒡,雞丁								
22	三	五目炊飯	滷雞腿	冬瓜麵輪	時令青菜	小魚味噌湯	堅果	4.3	2.2	2.3	0	3.3	0	674
		拌/白米,高麗菜,豬肉絲,紅仁,生香菇,紅蔥頭,木耳絲,味噌	滷/生鮮雞腿	煮/冬瓜,麵輪,豬肉角	炒/時令青菜	煮/海苔,板豆腐,小魚干,味噌								
23	四	五穀飯	五味油腐	時蔬燴蒸蛋	時令青菜	黃芽番茄湯	水果 黑豆漿	4.3	2.2	1.6	1	3.2	0	711
			炒/小三角油腐,小黃瓜,杏鮑菇	蒸/雞蛋,毛豆仁,香菇	炒/時令青菜	煮/黃豆芽,番茄								
24	五	糙米飯	香酥魚排	梅香筍干丁	時令青菜	紅豆紫米湯	豆漿	4.5	2.7	1.0	0	3.4	0	698
			炸/調理魚排	煮/中干丁,筍干,豬肉角,梅干菜	炒/時令青菜	煮/紅豆,紫米								
27	一	紫米飯	椒麻雞丁	絲瓜燴豆腐	時令青菜	玉米蛋花湯		4.3	1.9	1.8	0	3.4	0	641
			炸/雞丁,洋芋,香菜,辣椒	煮/絲瓜,板豆腐,豬絞肉,紅仁	炒/時令青菜	煮/玉米粒,雞蛋,蔥								
28	二	五穀飯	豆豉魚片	香菇肉燥	時令青菜	海結排骨湯	*鮮奶	4.3	3.8	1.2	0	3.2	1	908
			蒸/生鮮魚片,豆豉,辣椒,薑絲	煮/小干丁,豬絞肉,涼薯,生香菇,紅蔥頭	炒/時令青菜	煮/海帶結,排骨丁,蛤蜊,薑絲								
29	三	蒜味鮮蝦麵	脆皮香料雞翅*1	白醬青花菜	時令青菜	義式蕃茄湯	堅果	4.3	2.0	2.5	0	3.4	0	666
		炒/白油麵,蝦仁,洋葱,三色丁,蒜頭,洋蔥醬頭	炸/香酥雞翅,義大利香料	煮/青花菜,豬肉片,玉米乳,香粉,奶粉,起司粉	炒/時令青菜	煮/蕃茄,洋葱,蒜頭,蛤蜊,義式香料								
30	四	糙米飯	沙茶凍腐	紅蔥蒸蛋	時令青菜	蒲瓜素肚湯	水果 黑豆漿	4.2	2.2	1.5	1	3.2	0	702
			燒/凍豆腐,胡蘿蔔,小黃瓜,蔥,沙茶醬	蒸/雞蛋,紅蔥頭	炒/時令青菜	煮/蒲瓜,紅棗,素肚								

標記『★』含衛福部公告過敏原及其製品(甲殼類、芒果、花生、牛奶羊奶(不包括由牛、羊奶取得之乳酪類)、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類等10項及其製品)·屬特殊過敏體質者需特別注意。  
若遇不可抗力之天然因素時·會提前告知校方更改菜色事宜。

~ 本校一律使用國產豬牛肉食材 ~



115.3.18

泳翔食品股份有限公司 製



# 新竹縣新豐國民中學

## 115年4月份 素食菜單



日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	其他	營養成分(份數)						熱量 (仟卡)
								全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜	水果	油脂 堅果	乳品	
1	三	兒童節特餐/漢堡	素雞排加蛋	薯薯拼盤	時令青菜	玉米濃湯麵	堅果	5.1	2.0	1	0	3.4	0	685
		/漢堡	炸/素雞堡,雞蛋	炸/地瓜,洋芋	炒/時令青菜	煮/玉米粒,螺旋麵,生香菇,奶粉								
2	四	紫米飯	蜜汁干丁	匈牙利炒蛋	青菜	麻香凍腐湯	水果 黑豆漿	4.6	2.9	1.5	1	3	0	770
			炒/中干丁,玉米結,胡蘿蔔,白芝麻	炒/雞蛋,彩椒,匈牙利紅椒粉	炒/當令時蔬	煮/高麗菜,凍豆腐,胡麻油								
3	五	<b>清明節.兒童節假期</b>												
6	一	<b>清明節.兒童節假期</b>												
7	二	五穀飯	和風味噌嫩油腐	高麗菜滷	時令青菜	紫菜蛋花湯	*鮮奶	4.3	2.1	1.8	0	3.3	1	798
			煮/小三角油腐,洋芋,紅仁,味噌	煮/高麗菜,麵輪,紅仁	炒/時令青菜	煮/紫菜,雞蛋								
8	三	香炒米粉	醬燒豆腐	塔香海根	時令青菜	涼薯蛋花湯	堅果	4.3	2.7	1.5	0	3.2	0	684
		炒/米粉,豆干片,高麗菜,紅仁	燒/板豆腐,金針菇,紅仁	炒/海根,油片,九層塔	炒/時令青菜	煮/涼薯,雞蛋								
9	四	燕麥飯	酸菜凍豆腐	番茄炒蛋	時令青菜	蔬菜湯	水果 黑豆漿	4.3	3.1	1.8	1	3.2	0	784
			煮/凍豆腐,酸菜心,胡蘿蔔,辣豆瓣	炒/雞蛋,番茄,番茄醬,豆腐	炒/時令青菜	煮/高麗菜,紅仁,木耳絲								
10	五	糙米飯	黑干滷什錦	椒麻皮蛋豆腐	時令青菜	綠豆麥片湯	豆漿	4.5	2.8	1.1	0	3.4	0	707
			油/大黑干,海帶結,紅仁	炸/板豆腐,皮蛋,辣椒,薑絲,香菜	炒/時令青菜	煮/綠豆,麥片								
13	一	黑芝麻飯	豆腐壽喜燒	豆干小炒	時令青菜	黃瓜秀菇湯		4.3	2.7	1.7	0	3.3	0	693
			煮/板豆腐,高麗菜,蒟蒻捲,金針菇	炒/豆干片,芹菜,玉米筍	炒/時令青菜	煮/大黃瓜,秀珍菇								
14	二	台式鹹粥	滷蛋	雪菜干丁	時令青菜	芋泥包	*鮮奶	4.5	2.9	1.2	0	3.3	1	861
		煮/白米,蒲瓜,雞蛋,紅仁,生香菇,玉米粒	油/雞蛋*1,海帶捲*1	炒/小干丁,雪菜,辣椒	炒/時令青菜	蒸/芋泥包								
15	三	五穀飯	日式築前煮	金沙南瓜	時令青菜	鮮蔬雪花湯	堅果	4.4	1.9	1.7	0	3.4	0	642
			煮/小四角油腐,白仁,玉米結,味噌	炒/南瓜,鹹蛋,筍白筍	炒/時令青菜	煮/大白菜,雞蛋,紅仁								
16	四	麥片飯	宮保麵腸	玉米炒蛋	時令青菜	海結油腐湯	水果 黑豆漿	4.3	3.2	1.4	1	3.2	0	783
			炒/麵腸,小黃瓜,腰果,乾辣椒	炒/雞蛋,玉米粒	炒/時令青菜	煮/海帶結,小三角油腐								
17	五	糙米飯	南瓜燒黑干	豆芽炒粉絲	時令青菜	白木耳枸杞湯		4.5	2.1	1.3	0	3.3	0	653
			煮/大黑干,南瓜	炒/豆芽菜,冬粉,香菇,豆包,紅仁	炒/時令青菜	煮/白木耳,枸杞								
20	一	海苔飯	沙嗲豆干	鮮炒高麗	時令青菜	米苔目湯	*鮮奶	4.4	1.9	2.0	0	3.3	0	646
			煮/中干丁,洋芋,紅仁,素咖哩粉,素沙茶醬	炒/高麗菜,生香菇,油片	炒/時令青菜	煮/豆芽菜,米苔目,芹菜								
21	二	蕎麥飯	紅燒豆腐	白菜滷	時令青菜	玉穗牛蒡湯		4.4	2.1	2.2	0	3.2	1	814
			煮/板豆腐,白仁,腰果	煮/大白菜,麵筋,紅仁,木耳絲	炒/時令青菜	煮/玉米結,牛蒡								
22	三	五目炊飯	三杯豆包	冬瓜滷麵輪	時令青菜	海芽味噌湯	堅果	4.3	2.2	2.3	0	3.3	0	674
		拌/白米,高麗菜,皮絲,紅仁,生香菇,木耳絲,味噌	炒/豆包,老薑,九層塔,辣椒	油/冬瓜,麵輪,紅仁	炒/時令青菜	煮/海芽,板豆腐,味噌								
23	四	五穀飯	五味油腐	時蔬燴蒸蛋	時令青菜	黃芽番茄湯	水果 黑豆漿	4.3	2.2	1.6	1	3.2	0	711
			炒/小三角油腐,小黃瓜,杏鮑菇	蒸/雞蛋,毛豆仁	炒/時令青菜	煮/黃豆芽,番茄								
24	五	糙米飯	梅香筍干丁	客家婆菜	時令青菜	紅豆紫米湯	豆漿	4.5	2.0	1.0	0	3.4	0	643
			煮/中干丁,筍干,梅干菜	炸/南瓜,芋頭,雞蛋,香菜	炒/時令青菜	煮/紅豆,紫米								
27	一	紫米飯	椒麻油腐	鮮燴絲瓜	時令青菜	玉米蛋花湯		4.3	1.9	1.8	0	3.4	0	641
			炸/油豆腐,洋芋,香菜,辣椒	煮/絲瓜,香菇,紅仁,油片	炒/時令青菜	煮/玉米粒,雞蛋								
28	二	五穀飯	香菇素燥	山藥彩蔬	時令青菜	海結白玉湯	*鮮奶	4.3	1.9	1.2	0	3.2	1	768
			煮/小干丁,涼薯,生香菇	炒/山藥,彩椒,玉米筍	炒/時令青菜	煮/海帶結,白蘿蔔,板豆腐,薑絲								
29	三	塔香鮮蔬麵	紫菜豆包捲	奶香青花菜	時令青菜	義式蕃茄湯	堅果	4.3	2.0	2.5	0	3.4	0	666
		炒/白油麵,鴻喜菇,豆干片,三色丁,九層塔	炸/豆包,紫菜	煮/青花菜,油片,奶粉,起司絲	炒/時令青菜	煮/蕃茄,馬鈴薯,芹菜,義式香料								
30	四	糙米飯	沙茶凍腐	蔬菜蒸蛋	時令青菜	蒲瓜素肚湯	水果 黑豆漿	4.2	2.2	1.5	1	3.2	0	702
			燒/凍豆腐,胡蘿蔔,小黃瓜,素沙茶醬	蒸/雞蛋,高麗菜	炒/時令青菜	煮/蒲瓜,紅藜,素肚								

標記『★』含衛福部公告過敏原及其製品(甲殼類、芒果、花生、牛奶羊奶(不包括由牛、羊奶取得之乳糖醇)、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類等10項及其製品)·屬特殊過敏體質者需特別注意。  
若遇不可抗力之天然因素時,會提前告知校方更改菜色事宜。

~ 本校一律使用國產豬牛肉食材 ~



泳翔食品股份有限公司 製