

新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單 112 年 3 月 份 菜 單 (葷)

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果/牛奶	營 養 成 分（份數）						熱量 （仟卡）
								膳類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
1	三	韓式泡菜烏龍麵+青菜+蒜味肉羹湯						5	2.1	1.5		2.0		635
		烏龍麵,高麗菜,肉絲,豆芽,韭菜,紅蘿蔔,泡菜 當季時蔬 筍絲,木耳,洗選蛋,魚羹,烏醋												
2	四	紫米飯	鮮魚排	黃瓜干丁	青菜	涼薯鮑菇湯		5	2.1	1.7		3.0		685
			魚排	小干丁,小黃瓜,紅蘿蔔	當季時蔬	涼薯,鮑魚菇,排骨								
3	五	小米飯	玉米炒蛋	家常粉絲	青菜	紅豆紫米湯		5.3	2	1.5		2.5		671
			蔬食日	玉米粒,洗選蛋	冬粉,,紅蘿蔔,高麗菜,韭菜,	當季時蔬								
6	一	糙米飯	古早味肉燥	鮮炒大瓜	青菜	紫菜蛋花湯		5	2.1	1.7		2.5		663
			絞肉,碎干丁	大黃瓜,紅蘿蔔,木耳,杏鮑菇	當季時蔬	紫菜,洗選蛋,蔥								
7	二	燕麥飯	紅蔥雞丁	干絲花椰	有機蔬菜	肉骨茶湯		5.1	2.1	1.7		2.5		670
			骨腿丁,洋蔥,紅蔥頭,	花椰,紅蘿蔔,白干絲	當季有機蔬菜	白蘿蔔,排骨,肉骨茶包								
8	三	茄汁蛋炒飯+醬燒大排+青菜+冬瓜丸片湯					水果	5	2	1.5	1	3.0		733
		蕃茄,洋蔥,三丁,玉米粒,青蔥,蕃茄醬 醬燒大排 當季時蔬 冬瓜,魚丸,薑絲												
9	四	紫米飯	玉米蒸肉	鮮炒高麗菜	青菜	鮮筍排骨湯		5.2	2.1	1.5		2.5		672
			玉米粒,絞肉,油膏	高麗菜,紅蘿蔔,木耳,麵輪	當季時蔬	鮮筍,排骨丁								
10	五	小米飯	蠔汁白菜豆腐煲	鮮蔬咖哩	青菜	地瓜圓甜湯		5.1	2	1.6		2.5		660
			蔬食日	大白菜,豆腐,洗選蛋,香菇素蠔油	馬鈴薯,紅蘿蔔,咖哩	當季時蔬								
13	一	糙米飯	洋芋燉肉	芹菜三絲	青菜	番茄蛋花湯		5.1	2.1	1.6		2.5		667
			馬鈴薯,紅蘿蔔,肉角	芹菜,海帶絲,白干絲	當季時蔬	番茄,小白菜,洗選蛋								
14	二	麥片飯	日式親子丼	冬瓜炒黑輪	有機蔬菜	玉米海結湯		5	2.1	1.7		2.5		663
			骨腿丁,洋蔥,洗選蛋,青蔥	冬瓜黑輪,紅蘿蔔	當季有機蔬菜	玉米截,海帶結								
15	三	咖哩肉醬麵+青菜+玉米濃湯					鮮奶	5	2	1.5		2.5	0.8	770
		絞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔,洋蔥,黃油麵,咖哩 當季青菜 馬鈴薯,洗選蛋,奶水,玉米粒												
16	四	五穀飯	卡拉雞排	黃瓜香絲	青菜	白菜粉絲湯		5.1	2.1	1.7		3.0		692
			雞排*1,	大黃瓜,紅蘿蔔,木耳	當季時蔬	大白菜,粉絲								
17	五	小米飯	日式蒸蛋	豆瓣干丁	青菜	綠豆珍珠湯		5.2	2	1.6		2.5		667
			蔬食日	玉米粒,洗選蛋	小干丁,三色丁,馬鈴薯	當季時蔬								
20	一	糙米飯	糖醋肉	冬瓜燴菇	青菜	涼薯蛋花湯		5	2.1	1.7		2.5		663
			洋蔥,肉片,番茄,番茄醬	冬瓜,生木耳,紅蘿蔔,生香菇	當季時蔬	豆薯,洗選蛋								
21	二	紫米飯	三杯雞	木耳高麗菜	有機蔬菜	四神湯		5.1	2.1	1.6		2.5		667
			骨腿丁,油豆腐,薑片	高麗菜,紅蘿蔔,生木耳	當季有機蔬菜	芡實,淮山,茯苓,蓮子,排骨丁,馬鈴薯								
22	三	古早味鹹粥+香酥魚丁雙拼+銀絲卷+青菜					水果	5	2.3	1.5	1	3.0		755
		絞肉,高麗菜,玉米粒,紅蘿蔔 魚丁,百頁 銀絲捲*1 當季時蔬												
23	四	燕麥飯	紅蔥肉燥	什錦滷味	青菜	日式海芽湯		5.1	2.1	1.6		2.5		667
			紅蔥頭,洋蔥,絞肉	小黑輪,玉米截	當季時蔬	海帶芽,味噌,豆腐								
25	五	小米飯	麻婆豆腐	鮮蔬粉絲	青菜	奶香珍珠湯		5.2	2	1.7		2.5		669
			蔬食日	洋芋,豆腐,三丁	冬粉,高麗菜,韭菜,紅蘿蔔,木耳	當季時蔬								
24	六	糙米飯	和風雞肉丼	白菜滷	青菜	沙茶蔬菜湯		5.2	2.1	1.7		2.5		677
			雞腿丁、雞胸丁、洋蔥、洗選蛋、柴魚片	大白菜,紅蘿蔔,金針菇,角螺	當季時蔬	高麗菜,紅蘿蔔,木耳,沙茶醬								
27	一	糙米飯	沙茶肉片	熱炒干丁	青菜	洋芋蛋花湯		5.1	2.1	1.5		2.5		665
			肉片,洋蔥	小干丁,三丁	當季時蔬	馬鈴薯,洗選蛋								
28	二	麥片飯	黑豆雞丁	小瓜玉米粒	有機蔬菜	筍羹豆腐湯		5	2.1	1.8		2.5		665
			骨腿丁,黑豆,高麗菜	小黃瓜,玉米粒,紅蘿蔔	當季有機蔬菜	筍絲,金針菇,豆腐,木耳								
29	三	台式炒麵+關東煮+南瓜濃湯						5	2.2	1.5		2.0		643
		油麵,高麗菜,肉絲,豆芽菜,韭菜,紅蘿蔔,紅蔥頭 關東煮料 馬鈴薯,洗選蛋,奶水,南瓜												
30	四	五穀飯	茄汁肉醬	田園蔬菜	青菜	蘿蔔排骨湯		5.1	2.1	1.7		2.0		647
			絞肉,洋蔥,馬鈴薯,番茄,番茄醬	花椰菜,麵輪,紅蘿蔔	當季時蔬	白蘿蔔,排骨								
31	五	小米飯	夏威夷炒蛋	鮮菇麵筋	青菜	綜合芋園湯	豆漿	5	3	1.5		2.0		703
			蔬食日	番茄,洋芋,洗選蛋	白菜,麵筋,木耳	當季時蔬								
本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材														

營養小常識

國產當季蔬菜、水果：建議吃在地當季蔬果營養更加分

3月份當季蔬菜：**花果菜類**：花椰菜、青花菜、西瓜、甜瓜、胡瓜、苦瓜、絲瓜、扁蒲、茄子、長豇（菜）豆、豌豆、毛豆、甜椒、辣椒、番茄、梨瓜、越瓜、菜豆、南瓜。**葉菜類**：甘藍、結球白菜、結球萵苣、菠菜、葉用甘藷、小白菜、薤菜、青江白菜、油菜、小芥菜、山蘇、葉萵苣、龍鬚菜、過溝菜蕨、芥藍、茼蒿、芹菜。**根莖菜類**：大蒜、青蔥、洋蔥、蘿蔔、胡蘿蔔、馬鈴薯、韭菜、茭白筍、牛蒡、甘藷。

3月份當季水果：番石榴、香蕉、桶柑、鳳梨、桃子、李子、釋迦、蓮霧。

藝慶企業有限公司 營養師林姿妤 製
載熙國小 營養師周幸玉