

新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單

112 年 3 月 份 菜 單 (素)

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	泡菜烏龍麵+青菜+素肉羹湯						5	2.1	1.5		2.0		635
		烏龍麵,高麗菜,豆芽菜,芹菜,素肉絲 當季時蔬 筍絲,紅蘿蔔,木耳,烏醋 素肉羹												
2	四	紫米飯	素魚排	黃瓜干丁	青菜	涼薯鮑菇湯		5	2.1	1.7		3.0		685
			素魚排	小黃瓜,紅蘿蔔,小干丁	當季有機蔬菜	涼薯,鮑魚菇,素排骨								
3	五	小米飯	酸菜素肚	蔬香粉絲	青菜	紅豆紫米湯		5.3	2	1.5		2.5		671
		蔬食日	素肚,酸菜,鮮菇	冬粉,紅蘿蔔,高麗菜,豆芽菜,素肉絲	當季時蔬	紅豆,紫米								
6	一	糙米飯	梅干素鴨	鮮炒大瓜	青菜	紫菜鮮菇湯		5	2.1	1.7		2.5		663
			梅干菜,素鴨,筍干	大黃瓜,紅蘿蔔,生木耳,杏鮑菇	當季時蔬	紫菜,金針菇								
7	二	燕麥飯	和風油片	干絲花椰菜	有機蔬菜	素肉骨茶湯		5.1	2.1	1.7		2.5		670
			鮮菇,油片絲,芹菜	花椰菜,紅蘿蔔,木耳	當季有機蔬菜	素排丁,白蘿蔔,肉骨茶包								
8	三	茄汁炒飯+素排+青菜+冬瓜素羊肉湯					水果	5	2	1.5	1	3.0		733
		鮮菇,蕃茄,馬鈴薯,素火腿,蕃茄醬 當季時蔬 冬瓜,素羊肉,薑絲												
9	四	紫米飯	鮮炒素腰花	鮮炒高麗菜	青菜	鮮筍豆包湯		5.2	2.1	1.5		2.5		672
			腰花,玉米粒,紅蘿蔔	高麗菜,紅蘿蔔,木耳,麵輪	當季時蔬	竹筍,豆包絲,香菇,木耳								
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,香菇素蠔油	馬鈴薯,紅蘿蔔,咖哩	當季時蔬	地瓜,地瓜圓								
13	一	糙米飯	馬鈴薯餅	芹菜三絲	青菜	番茄白菜湯		5.1	2.1	1.6		2.5		667
			馬鈴薯,紅蘿蔔	芹菜,海帶絲,白干絲	當季時蔬	番茄,小白菜,香油								
14	二	麥片飯	香滷大溪黑干	薑絲冬瓜	有機蔬菜	玉米海結湯		5	2.1	1.7		2.5		663
			大溪豆干,老薑,九層塔	薑絲,冬瓜,紅蘿蔔	當季有機蔬菜	玉米粒,海帶結								
15	三	咖哩素肉醬麵+青菜+玉米濃湯					鮮奶	5	2	1.5		2.5	0.8	770
		素絞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔,黃油麵,咖哩 當季青菜, 馬鈴薯,玉米粒,紅蘿蔔												
16	四	五穀飯	三杯素魷	黃瓜金菇絲	青菜	白菜粉絲湯		5.1	2.1	1.7		3.0		692
			凍豆腐,素紅魷,薑片,九層塔	大黃瓜,紅蘿蔔,木耳,金針菇	當季時蔬	大白菜,粉絲								
17	五	小米飯	蜜汁烤魷	馬鈴薯三色	青菜	綠豆珍珠湯		5.2	2	1.6		2.5		667
		蔬食日	烤魷,木耳,紅蘿蔔	三色丁,馬鈴薯	當季時蔬	綠豆,珍珠								
20	一	糙米飯	薑絲素鴨	冬瓜燴菇	青菜	豆薯湯		5	2.1	1.7		2.5		663
			薑絲,素鴨,薑	冬瓜,木耳,紅蘿蔔,生香菇	當季時蔬	豆薯,素排骨								
21	二	紫米飯	雪裡紅炒干丁	木耳高麗菜	有機蔬菜	四神湯		5.1	2.1	1.6		2.5		667
			超碎干丁,雪裡紅,素油膏	高麗菜,紅蘿蔔,木耳	當季有機蔬菜	芡實,淮山,茯苓,蓮子,素排骨丁,馬鈴薯								
22	三	古早味鹹粥+香滷手工油腐+銀絲卷+青菜					水果	5	2.3	1.5	1	3.0		755
		素肉絲,高麗菜,玉米粒,紅蘿蔔 手工油腐,薑片 銀絲捲*1 當季時蔬												
23	四	燕麥飯	鮮炒素蜜鵝	什錦滷味	青菜	味噌湯		5.1	2.1	1.6		2.5		667
24	五	小米飯	蕃茄豆腐煲	鮮蔬粉絲	青菜	粉圓湯		5.2	2	1.7		2.5		669
		蔬食日	蕃茄,豆腐	冬粉,高麗菜,木耳,芹菜	當季時蔬	珍珠粉圓								
25	六	糙米飯	地瓜絲餅	白菜滷	青菜	素沙茶蔬菜湯		5.2	2.1	1.7		2.5		677
			地瓜	大白菜,紅蘿蔔,金針菇,角螺	當季時蔬	高麗菜,紅蘿蔔,木耳,冬粉,素沙茶醬								
27	一	燕麥飯	椒鹽豆包	三色四季豆	青菜	洋芋芹菜湯		5.1	2.1	1.5		2.5		665
			豆包,椒鹽粉	三色丁,四季豆	當季時蔬	洋芋,芹菜,紅蘿蔔								
28	二	麥片飯	麵腸鮮菇	玉米小黃瓜	有機蔬菜	筍羹豆腐湯		5	2.1	1.8		2.5		665
			麵腸,秀珍菇	小黃瓜,玉米粒	當季有機蔬菜	筍絲,金針菇,豆腐,木耳								
29	三	台式炒麵+素關東煮+南瓜濃湯						5	2.2	1.5		2.0		643
		油麵,高麗菜,素肉絲,豆芽菜,芹菜,紅蘿蔔 素關東煮料,馬鈴薯,奶水,南瓜												
30	四	五穀飯	茄汁素肉醬	田園蔬菜	青菜	蘿蔔素排骨湯		5.1	2.1	1.7		2.0		647
			素絞肉,馬鈴薯,番茄,番茄醬	花椰菜,紅蘿蔔,木耳	當季時蔬	白蘿蔔,素排骨								
31	五	小米飯	麻油素雞丁	鮮菇麵筋	青菜	綜合芋圓湯	豆漿	5	3	1.5		2.0		703
		蔬食日	素雞丁,九層塔,老薑,麻油	大白菜,麵筋,香菇	當季時蔬	芋圓,地瓜,QQ								

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、薺菜、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。

