

新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單
112 年 8.9 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
								糖類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	(仟卡)
30	三	茄汁義大利麵+鹽酥雞+青菜+玉米濃湯						5.1	2	1.6	0	2.0	0	637
		白油麵,鮮菇,蕃茄,馬鈴薯,洋蔥,絞肉,蕃茄醬 當季時蔬 鹽酥雞,豆干片 玉米粒,奶水,馬鈴薯,紅蘿蔔,洗選蛋												
31	四	燕麥飯	咖哩雞	木須白花菜	青菜	海芽金菇湯		5	2.1	1.7	0	2.5	0	663
			骨腿丁,馬鈴薯,咖哩粉	白花,青花菜,紅蘿蔔,生木耳	當季時蔬	味噌,海芽,金珍菇								
1	五	小米飯	三杯馬鈴薯	螞蟻上樹	青菜	紅豆紫米湯		5.3	2	1.5	0	2.0	0	649
		蔬食日	馬鈴薯,素肚,大溪豆乾,九層塔,小黃瓜	高麗菜,冬粉,豆芽菜,韭菜,	當季時蔬	紅豆,紫米,二沙								
4	一	糙米飯	蔥香雞	奶油絲瓜	青菜	冬瓜排骨湯		5	2	1.7	0	2.0	0	633
			玉米,骨腿丁,紅蘿蔔,蔥	絲瓜,麵線	當季時蔬	冬瓜,排骨丁								
5	二	麥片飯	地瓜蒸肉	紫茄豆腐	青菜	日式洋蔥湯		5.1	2.1	1.6	0	3.0	0	690
			地瓜,肉丁,蒸肉粉	茄子,豆腐,玉米粒	當季時蔬	洋蔥,金針菇,洗選蛋								
6	三	麵線糊+炸雞堡+漢堡+青菜					水果	5	2	1.5	1	3.0	0	733
		蚵仔麵線,魚羹,洗選蛋,筍絲,紅蘿蔔,肉絲,木耳,柴魚片 雞堡 漢堡 當季時蔬												
7	四	紫米飯	黑胡椒骰子豬	白菜滷	青菜	筍香排骨湯		5	2.1	1.7	0	2.0	0	640
			肉丁,洋蔥,蒜頭	白菜,紅蘿蔔,木耳,玉米	當季時蔬	竹筍,排骨丁,扒菜								
8	五	小米飯	筍白筍鮮蔬炒蛋	醬油淋豆腐	青菜	綠豆麥片湯		5.1	2.2	1.5	0	2.0	0	650
		蔬食日	筍白筍,洋蔥,洗選蛋	油膏,豆腐,薑絲	當季時蔬	綠豆,麥片,二砂								
11	一	糙米飯	炸魚排	海結麵輪	青菜	沙茶羹湯	乳品	5	2.1	1.7	0	2.0	1	790
			魚排	海結,麵輪,白蘿蔔	當季時蔬	大白菜,洗選蛋,紅蘿蔔,魚羹								
12	二	燕麥飯	鹽水雞	鐵板豆乾	青菜	高麗菜肉絲湯		5	2.1	1.7	0	2.0	0	640
			骨腿丁,小黃瓜,筍片,蒜頭	豆干片,洋蔥	當季時蔬	高麗菜,肉絲								
13	三	海鮮粥+炸蝦捲*2+青菜+菜包					豆漿	5	3	1.5	0	2.0	0	703
		高麗菜,絞肉,魚丸,洗選蛋,三色丁 蝦捲*2 當季時蔬 菜包												
14	四	紫米飯	洋芋燒肉	熱炒小黃瓜	青菜	肉骨茶湯		5.1	2.1	1.6	0	2.0	0	645
			肉片,馬鈴薯,紅蘿蔔	小黃瓜,香腸,紅蘿蔔	當季時蔬	白蘿蔔,排骨丁,肉骨茶包								
15	五	小米飯	沙茶什錦	金瓜粉絲	青菜	冬瓜QQ湯		5.1	2.2	1.5	0	2.0		650
		蔬食日	豆包,麵腸,豆腐,金針菇,素雞,薑絲	高麗菜,南瓜,冬粉,豆芽菜	當季時蔬	冬瓜磚,QQ,二砂								
18	一	糙米飯	京醬燒肉	三色青花菜	青菜	洋芋排骨湯		5.1	2.1	1.7	0	3.0	0	692
			高麗菜,肉片,甜麵醬	青花菜,三色丁	當季時蔬	馬鈴薯,排骨								
19	二	麥片飯	檸檬雞	白卜黑輪	青菜	白菜粉絲湯		5.1	2.1	1.6	0	2.0	0	645
			檸檬汁,雞丁,小黃瓜,木耳	白蘿蔔,黑輪,柴魚片	當季時蔬	白菜,粉絲,薑絲								
20	三	台式炒麵+香滷豬排+青菜+冬瓜丸片湯					水果	5	2.1	1.7	1	2.0	0	700
		高麗菜,韭菜,豆芽菜,肉絲,紅蔥頭,黃油麵 香滷豬排*1 當季時蔬 冬瓜 珍珠魚丸												
21	四	五穀飯	香酥雙拼	鮮蔬咖哩	青菜	什錦蛋花湯		5	2	1.5	0	3.0	0	673
			魚丁,地瓜	馬鈴薯,紅蘿蔔,洋蔥,咖哩	當季時蔬	鮮蔬,紅蘿蔔,木耳,洗選蛋								
22	五	小米飯	黃金蒸蛋	堅果豆包	青菜	地瓜芋園湯		5.1	2.2	1.6	0	3.0	0	697
		蔬食日	洗選蛋,玉米粒,蔥	堅果,小黃瓜,豆包	當季時蔬	地瓜,芋園,二砂								
23	六	燕麥飯	親子丼	田園百匯	青菜	味噌豆腐湯		5.3	2	1.5	0	2.0	0	649
			骨腿丁,洋蔥,洗選蛋	大黃瓜,玉米粒,三色丁	當季時蔬	味噌,豆腐,海牙								
25	一	糙米飯	滷雞排	芹香三絲	青菜	玉米排骨湯	乳品	5.1	2.1	1.6	0	2.0	1	795
			雞塊	芹菜,紅蘿蔔,白干絲,海帶絲	當季時蔬	玉米截,排骨								
26	二	麥片飯	義式燒雞	瓠瓜鮮匯	青菜	紫菜蛋花湯		5	2.1	1.7	0	2.0	0	640
			紅蘿蔔,馬鈴薯,骨腿丁,香料	瓠瓜,香菇,紅蘿蔔,肉絲	當季時蔬	紫菜,洗選蛋,金針菇								
27	三	水餃+水餃醬汁+滷魷魚丸*2+青菜+大滷湯						5	2	1.5	0	2.0	0	628
		水餃 青蔥,薑,蒜,辣椒,烏醋 魷魚丸*2 當季時蔬 筍絲,紅蘿蔔,生木耳,洗選蛋												
28	四	五穀飯	打拋肉醬	醋溜馬鈴薯絲	青菜	蘿蔔排骨湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			洋蔥,九層塔,絞肉,番茄	馬鈴薯絲,紅蘿蔔,木耳,青蔥	當季時蔬	白蘿蔔,排骨丁								
29	五	中 秋 連 假												
本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材														

培養小常識

國產當季蔬菜、水果：建議吃在地當季蔬果營養更加分

8.9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。

8.9月份當季水果：番石榴、香蕉、桶柑、鳳梨、桃子、李子、釋迦、蓮霧。