

# 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 (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<br>(仟卡) |
|----|----|--------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------|------|--------------------|-------|--------------|-----|-----|----|-----|----|------------|
|    |    |                                                                    |                         |                   |      |                    |       | 膳類           | 蛋白質 | 蔬菜  | 水果 | 油脂  | 乳品 |            |
| 30 | 三  | 茄汁義大利麵+素鹽酥雞+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, 起碎豆干丁, 蕃茄醬 素鹽酥雞 豆干片 當季時蔬 玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔 鹽酥雞, 地瓜薯條 |                         |                   |      |                    |       |              |     |     |    |     |    |            |
| 31 | 四  | 燕麥飯                                                                | 咖哩麵腸                    | 木須青花              | 青菜   | 海芽金菇湯              |       | 5            | 2.1 | 1.7 | 0  | 2.5 | 0  | 663        |
|    |    |                                                                    | 麵腸, 馬鈴薯, 咖哩粉            | 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      | 當季時蔬 | 紅豆, 紫米, 二沙         |       |              |     |     |    |     |    |            |
| 4  | 一  | 糙米飯                                                                | 玉米素雞                    | 奶油絲瓜              | 青菜   | 冬瓜素排湯              |       | 5            | 2   | 1.7 | 0  | 2.0 | 0  | 633        |
|    |    |                                                                    | 玉米粒, 素雞, 紅蘿蔔            | 絲瓜, 麵線            | 當季時蔬 | 冬瓜, 素排骨            |       |              |     |     |    |     |    |            |
| 5  | 二  | 麥片飯                                                                | 香酥雙拼                    | 紫茄豆腐              | 青菜   | 日式鮮菇湯              |       | 5.1          | 2.1 | 1.6 | 0  | 3.0 | 0  | 690        |
|    |    |                                                                    | 地瓜, 百頁豆腐                | 茄子, 豆腐, 玉米粒       | 當季時蔬 | 金針菇, 木耳, 鮮菇        |       |              |     |     |    |     |    |            |
| 6  | 三  | 麵線糊+炸素雞堡+漢堡+青菜                                                     |                         |                   |      |                    | 水果    | 5            | 2   | 1.5 | 1  | 3.0 | 0  | 733        |
|    |    | 蚵仔麵線, 素魚羹, 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳 素雞堡 漢堡 當季時蔬                                 |                         |                   |      |                    |       |              |     |     |    |     |    |            |
| 7  | 四  | 小米飯                                                                | 芋泥球*2                   | 白菜滷               | 青菜   | 筍香素羊湯              |       | 5            | 2.1 | 1.7 | 0  | 2.0 | 0  | 640        |
|    |    |                                                                    | 芋泥球*2                   | 白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 玉米   | 當季時蔬 | 竹筍, 素羊肉, 芥菜        |       |              |     |     |    |     |    |            |
| 8  | 五  | 糙米飯                                                                | 酸菜炒素肚                   | 茭白筍鮮蔬             | 青菜   | 綠豆麥片湯              |       | 5.1          | 2.2 | 1.5 | 0  | 2.0 | 0  | 650        |
|    |    | 蔬食日                                                                | 酸菜, 素肚                  | 茭白筍, 素雞丁          | 當季時蔬 | 綠豆, 麥片, 二砂         |       |              |     |     |    |     |    |            |
| 11 | 一  | 糙米飯                                                                | 素魚排                     | 海結麵輪              | 青菜   | 素沙茶羹湯              | 乳品    | 5            | 2.1 | 1.7 | 0  | 2.0 | 1  | 790        |
|    |    |                                                                    | 素魚排                     | 海結, 麵輪, 白蘿蔔       | 當季時蔬 | 大白菜, 洗滌蛋, 紅蘿蔔, 素魚羹 |       |              |     |     |    |     |    |            |
| 12 | 二  | 燕麥飯                                                                | 鹽水素雞                    | 椒香青蔬              | 青菜   | 高麗豆皮湯              |       | 5            | 2.1 | 1.7 | 0  | 2.0 | 0  | 640        |
|    |    |                                                                    | 素雞, 小黃瓜, 筍片             | 花椰菜, 紅蘿蔔, 黑胡椒粒    | 當季時蔬 | 高麗菜, 豆皮絲           |       |              |     |     |    |     |    |            |
| 13 | 三  | 鮮蔬素肉粥+素紅麴排+青菜+黑糖捲                                                  |                         |                   |      |                    | 豆漿    | 5            | 3   | 1.5 | 0  | 2.0 | 0  | 703        |
|    |    | 高麗菜, 素絞肉, 三色丁 素紅麴排 當季時蔬 黑糖捲                                        |                         |                   |      |                    |       |              |     |     |    |     |    |            |
| 14 | 四  | 紫米飯                                                                | 洋芋燒肉                    | 小瓜玉米粒             | 青菜   | 素肉骨茶湯              |       | 5.1          | 2.1 | 1.6 | 0  | 2.0 | 0  | 645        |
|    |    |                                                                    | 肉片, 馬鈴薯, 紅蘿蔔            | 小黃瓜, 玉米粒, 紅蘿蔔     | 當季時蔬 | 白蘿蔔, 素排骨丁, 肉骨茶包    |       |              |     |     |    |     |    |            |
| 15 | 五  | 小米飯                                                                | 香滷什錦                    | 金瓜粉絲              | 青菜   | 冬瓜QQ湯              |       | 5.1          | 2.2 | 1.5 | 0  | 2.0 |    | 650        |
|    |    | 蔬食日                                                                | 百頁豆腐, 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                                                                | 京醬皮絲                    | 三色青花菜             | 青菜   | 洋芋鮮菇湯              |       | 5.1          | 2.1 | 1.7 | 0  | 3.0 | 0  | 692        |
|    |    |                                                                    | 高麗菜, 皮絲, 甜麵醬            | 青花菜, 三色丁          | 當季時蔬 | 馬鈴薯, 鮮菇            |       |              |     |     |    |     |    |            |
| 19 | 二  | 麥片飯                                                                | 檸香豆腸                    | 白卜素黑輪             | 青菜   | 白菜粉絲湯              |       | 5.1          | 2.1 | 1.6 | 0  | 2.0 | 0  | 645        |
|    |    |                                                                    | 檸檬汁, 豆腸, 小黃瓜, 木耳        | 白蘿蔔, 素黑輪          | 當季時蔬 | 白菜, 粉絲             |       |              |     |     |    |     |    |            |
| 20 | 三  | 素海鮮粥+素蚵嗲+青菜+菜包                                                     |                         |                   |      |                    | 水果    | 5            | 2.1 | 1.7 | 1  | 2.0 | 0  | 700        |
|    |    | 素火腿, 高麗菜, 素蚵, 三色丁, 玉米粒 素蚵嗲 當季時蔬                                    |                         |                   |      |                    |       |              |     |     |    |     |    |            |
| 21 | 四  | 五穀飯                                                                | 香酥雙拼                    | 鮮蔬咖哩              | 青菜   | 什錦鮮蔬湯              |       | 5            | 2   | 1.5 | 0  | 3.0 | 0  | 673        |
|    |    |                                                                    | 地瓜, 百頁豆腐                | 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋葱, 咖哩  | 當季時蔬 | 鮮蔬, 紅蘿蔔, 木耳        |       |              |     |     |    |     |    |            |
| 22 | 五  | 小米飯                                                                | 香滷麵輪                    | 堅果豆包              | 青菜   | 地瓜芋圓湯              |       | 5.1          | 2.2 | 1.6 | 0  | 3.0 | 0  | 697        |
|    |    | 蔬食日                                                                | 麵輪                      | 堅果, 小黃瓜, 豆包       | 當季時蔬 | 地瓜, 芋圓, 二砂         |       |              |     |     |    |     |    |            |
| 23 | 六  | 燕麥飯                                                                | 椒鹽炸豆包                   | 田園百匯              | 青菜   | 味噌豆腐湯              |       | 5.3          | 2   | 1.5 | 0  | 2.0 | 0  | 649        |
|    |    |                                                                    | 炸豆包                     | 大黃瓜, 玉米粒, 三色丁     | 當季時蔬 | 味噌, 豆腐, 海牙         |       |              |     |     |    |     |    |            |
| 25 | 一  | 糙米飯                                                                | 素山藥捲                    | 芹香三絲              | 青菜   | 玉米角螺湯              | 乳品    | 5.1          | 2.1 | 1.6 | 0  | 2.0 | 1  | 795        |
|    |    |                                                                    | 山藥捲                     | 芹菜, 紅蘿蔔, 白干絲, 海帶絲 | 當季時蔬 | 玉米粒, 角螺            |       |              |     |     |    |     |    |            |
| 26 | 二  | 麥片飯                                                                | 義式蘭花干                   | 瓠瓜鮮匯              | 青菜   | 紫菜金菇湯              |       | 5            | 2.1 | 1.7 | 0  | 2.0 | 0  | 640        |
|    |    |                                                                    | 玉米粒, 馬鈴薯, 蘭花干, 香料       | 瓠瓜, 香菇, 紅蘿蔔       | 當季時蔬 | 紫菜, 生香菇, 金針菇       |       |              |     |     |    |     |    |            |
| 27 | 三  | 素水餃+水餃醬汁+素獅子頭*2+青菜+大滷湯                                             |                         |                   |      |                    |       | 5            | 2   | 1.5 | 0  | 2.0 | 0  | 628        |
|    |    | 水餃 薑, 辣椒, 烏醋 當季時蔬 素獅子頭*2 筍絲, 紅蘿蔔, 生木耳, 豆包絲                         |                         |                   |      |                    |       |              |     |     |    |     |    |            |
| 28 | 四  | 五穀飯                                                                | 手工蔬菜餅                   | 塔香素肚              | 青菜   | 蘿蔔素排骨湯             |       | 5            | 2   | 1.5 | 0  | 2.0 | 0  | 628        |
|    |    |                                                                    | 馬鈴薯                     | 九層塔, 素肚, 老薑       | 當季時蔬 | 白蘿蔔, 素排骨湯          |       |              |     |     |    |     |    |            |
| 29 | 五  | 中 秋 連 假                                                            |                         |                   |      |                    |       |              |     |     |    |     |    |            |

中 秋 連 假

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

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、蘿菜、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。