

新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單

112年10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)						熱量 (仟卡)
								醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
2	一	糙米飯	泰式魚片*1 <small>鮮魚</small>	青木瓜肉絲 <small>青木瓜, 肉絲</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	南洋蔬菜湯 <small>鮮蔬</small>		5	2	1.5	0	2.0	0	628
3	二	麥片飯	麵輪滷肉燥 <small>麵輪, 絞肉</small>	章魚小丸子*2 <small>魷魚丸*2</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	海芽味噌湯 <small>海芽, 味噌, 豆腐</small>		5.1	2	1.6	0	2.0	0	637
4	三	炒飯條 + 豬肉餡餅*2 + 青菜 + 玉米蛋花湯 <small>飯條, 紅蔥頭, 韭菜, 高麗菜, 肉絲, 香菇 豬肉餡餅*2 當季時蔬 玉米, 洗選蛋</small>					水果 <small>竹光</small>	5.1	2	1.5	1	2.5	0	717
5	四	芝麻飯	栗子燒雞 <small>栗子, 鮮菇, 骨腿丁</small>	鮮豆腸 <small>鮮豆, 豆腸</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	沙茶魷魚羹湯 <small>魚羹, 木耳, 白蘿蔔</small>		5	2	1.5	0	2.0	0	628
6	五	藜麥飯 <small>蔬食日</small>	小黃瓜炒蛋 <small>小黃瓜, 洗選蛋</small>	鐵板油腐 <small>彩椒, 筍片, 油腐</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	摩摩喳喳 <small>地瓜, 芋頭, 椰奶, 西谷米</small>		5	2.1	1.5	0	2.0	0	635
9	一	放假一天												
10	二	放假一天												
11	三	芋頭米粉湯 + 香酥豬排*1 + 高麗菜包*1 <small>芋頭, 高麗菜, 肉絲, 香菇 豬排 高麗菜包</small>					豆漿 <small>竹光</small>	5.1	3	1.5	0	2.0	0	710
12	四	糙米飯	糖醋雞丁 <small>彩椒, 小黃瓜, 骨腿丁</small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜, 絞肉, 薑絲</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	福菜筍片湯 <small>福菜, 筍片, 排骨</small>		5	2	1.5	0	2.0	0	628
13	五	芝麻飯 <small>蔬食日</small>	蟹肉棒蒸蛋 <small>蟹肉棒, 洗選蛋</small>	醬燒豆腸 <small>鮑菇, 豆腸</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	紅豆芋圓湯 <small>紅豆, 芋圓</small>		5	2.1	1.5	0	2.0	0	635
16	一	小米飯	炸魚排*1 <small>鮮魚</small>	黃瓜燴三鮮 <small>黃瓜, 木耳, 魷魚, 蝦仁</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	海裙黃豆芽湯 <small>海芽, 黃豆芽</small>		5.1	2.1	1.4	0	3.0	0	685
17	二	糙米飯	瓜子雞 <small>瓜子, 骨腿丁</small>	熟地瓜*1 <small>地瓜</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	蔬菜蛋花湯 <small>鮮蔬, 洗選蛋</small>		5	2	1.6	0	2.0	0	630
18	三	西西里肉醬麵 + 允指雞翅*1 + 青菜 + 南瓜濃湯 <small>螺旋麵, 絞肉, 三色丁, 洋芋, 番茄, 鮮菇 雞翅 當季蔬菜 南瓜, 洗選蛋, 馬鈴薯</small>						5	2	1.6	0	3.0	0	675
19	四	燕麥飯	味噌燒肉丼 <small>味噌, 肉片, 洗選蛋, 洋蔥</small>	青花黑輪 <small>青花, 黑輪</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	絲瓜麵輪湯 <small>絲瓜, 麵輪</small>	牛奶 <small>竹光</small>	5	2	1.4	0	2.0	1	745
20	五	五穀飯 <small>蔬食日</small>	義式菇菇炒蛋 <small>鮮菇, 洗選蛋, 香料</small>	椒麻豆腐 <small>豆腐, 豆瓣</small>	★綜合堅果 <small>★綜合堅果</small>	冬瓜山粉圓 <small>冬瓜, 山粉圓</small>		5	2.1	1.6	0	2.0	0	638
23	一	紫米飯	香滷雞排*1 <small>雞排</small>	塔香海茸 <small>九層塔, 海茸</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	冬菜粉絲湯 <small>東菜, 粉絲</small>		5	2.1	1.6	0	2.5	0	660
24	二	芝麻飯	歡樂雙拼 <small>百頁, 雞胸肉</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋, 絞肉, 玉米粒, 咖哩粉</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	當歸豚肉湯 <small>當歸, 蘿蔔, 排骨</small>		5	2	1.6	0	3.0	0	675
25	三	鮮魚粥 + 醬燒翅小腿*2 + 鮮炒雙花 <small>玉米粒, 蔥, 鮮魚, 香菇, 芹菜, 魚丸 翅小腿*2 青花菜白花菜</small>					水果 <small>竹光</small>	5	2	1.4	1	2.5	0	708
26	四	糙米飯	宮保雞丁 <small>洋蔥, 骨腿丁, 花生</small>	鮮炒桂竹筍 <small>桂筍, 肉絲</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	小魚干味噌湯 <small>小魚乾, 豆腐, 味噌</small>		5	2	1.5	0	2.0	0	628
27	五	地瓜飯 <small>蔬食日</small>	鮮蔬烘蛋 <small>洗選蛋, 鮮蔬</small>	糖醋麵腸 <small>香菇, 甜椒, 麵腸</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	芝麻豆漿 <small>芝麻, 豆漿</small>		5.1	2	1.6	0	2.0	0	637
30	一	海苔飯	★熱炒堅果雞丁 <small>堅果, 骨腿丁, 小黃瓜</small>	田園玉米 <small>三色丁, 玉米, 培根</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	三絲湯 <small>高麗菜, 木耳, 肉絲</small>	牛奶 <small>竹光</small>	5	2	1.4	0	2.0	1	745
31	二	糙米飯	芋頭排骨 <small>芋頭, 排骨, 肉丁</small>	港式珍珠丸*2 <small>珍珠丸</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜, 肉絲, 薑絲</small>		5	2	1.4	0	2.0	0	625

本校菜單使用之食材皆為國產在地食材

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