

新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單 112 年 11 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	
1	三	香菇瘦肉粥 + ★海鮮排*1 + 關東煮					水果	6.1	2	1.5	1	2.5	0	787
		香菇, 高麗菜, 肉絲, 魚丸, 玉米 ★海鮮排 白蘿蔔, 玉米粒, 米血丁, 火鍋條					竹光							
2	四	燕麥飯	芝麻柴魚燒雞	瓠瓜肉絲	青菜	味噌鮮魚湯		6	2	1.5	0	2.0	0	698
			芝麻, 柴魚片, 雞丁, 豆干	肉絲, 瓠瓜, 香菇	當季時蔬	魚丁, 味噌, 豆腐, 海芽								
3	五	藜麥飯	醬燒豆腐	紅娘炒蛋	青菜	綠豆麥片湯		6.5	2.1	1.5	0	2.0	0	740
		蔬食日	豆腐, 彩椒, 脆筍片	紅蘿蔔, 洗選蛋	當季時蔬	綠豆, 麥片								
6	一	芝麻飯	豉汁魚片*1	培根洋芋	青菜	油腐細粉湯	牛奶	6.1	2.1	1.4	0	3.0	1	875
			魚片, 豆鼓	培根, 洋芋	當季時蔬	油腐, 細粉	竹光							
7	二	糙米飯	黑胡椒洋蔥肉片	★風味青花炒魷魚	青菜	羅宋湯		6.1	2	1.6	0	2.0	0	707
			洋蔥, 肉片, 黑胡椒	青花椰, ★魷魚, 玉米粒	當季時蔬	馬鈴薯, 番茄, 排骨								
8	三	地瓜飯	塔香菜脯炒蛋	回鍋乾片	青菜	奶香西米露		6.6	2	1.6	0	3.0	0	787
		蔬食日	九層塔, 菜圃, 洗選蛋	豆干, 黃豆芽, 彩椒	當季時蔬	奶粉, 西谷米								
9	四	麥片飯	★長豆炒雞丁	沙茶彩絲	青菜	涼薯排骨湯		6	2	1.4	0	2.0	0	695
			長豆, ★堅果, 雞丁	高麗菜, 豆干絲, 木耳, 紅蘿蔔	當季時蔬	涼薯, 香菇, 排骨								
10	五	☆竹光校慶：麵線糊 + 餐包 + 香酥雞排 + 青菜						6	2.1	1.6	0	2.0	0	708
		麵線, 脆筍, 柴魚片, 肉絲, 木耳 餐包 雞排 青菜												
13	一	糙米飯	地瓜蒸肉	螞蟻上樹	青菜	蘿蔔丸片湯		6.3	2.1	1.6	0	2.5	0	751
			地瓜, 肉丁	粉絲, 高麗菜, 豆芽, 木耳	當季時蔬	蘿蔔, 貢丸片								
14	二	麥片飯	沙茶魚丁	珍菇燴白菜	青菜	竹筍肉絲湯		6	2	1.6	0	3.0	0	745
			凍豆腐, 魚丁, 彩椒	鮮菇, 白菜, 木耳	當季時蔬	筍片, 肉絲								
15	三	肉絲炒飯 + 香滷雞腿*1 + 青菜 + 味噌豆腐湯					水果	6.1	2	1.4	1	2.5	0	785
		肉絲, 三色丁, 高麗菜, 洋蔥, 青蔥, 雞腿 青菜 味噌, 豆腐					竹光							
16	四	芝麻飯	蠔油菇菇雞	蔬菜甜條	青菜	冬瓜海結湯		6	2	1.5	0	2.0	0	698
			鮮菇, 雞丁, 毛豆仁	青花菜, 甜條	當季時蔬	冬瓜, 海結								
17	五	藜麥飯	宮保油腐	咖哩炒蛋	青菜	綜合地瓜園		6.5	2	1.6	0	2.0	0	735
		蔬食日	油豆腐, 小黃瓜, 玉米筍	咖哩, 馬鈴薯, 洗選蛋	當季時蔬	地瓜, 珍珠, 芋圓, 地瓜園								
20	一	麥片飯	瓜子肉	黃瓜珍珠炒雙菇	青菜	什錦蕃茄湯	牛奶	6	2.1	1.4	0	3.0	1	868
			瓜子, 絞肉, 豆干	黃瓜, 木耳, 魚丸, 金菇, 鮮菇	當季時蔬	小白菜, 番茄, 西芹, 肉絲	竹光							
21	二	小米飯	春川炒雞	豚肉炒脆薯	青菜	家常南瓜湯		6.2	2	1.6	0	2.0	0	714
			泡菜, 高麗菜, 雞丁	馬鈴薯, 肉絲, 木耳	當季時蔬	南瓜, 洋蔥, 排骨								
22	三	小米飯	蔥爆肉片	港式燒賣*2	青菜	小魚干味噌湯		6.1	2	1.6	0	3.0	0	752
			洋蔥, 肉片, 青蔥	燒賣*2	當季時蔬	小魚乾, 豆腐, 味噌								
23	四	糙米飯	醬爆雞丁	什錦玉筍鮮蔬	★綜合堅果	紅棗青木瓜湯		6	2	1.4	0	2.0	0	695
			洋蔥, 小黃瓜, 雞丁	玉米筍, 高麗菜, 香菇, 肉絲, 甜椒	★堅果包	青木瓜, 肉絲, 紅棗								
24	五	五穀飯	玉米蒸蛋	青花炒豆皮	青菜	紅豆紫米湯		6.5	2.1	1.6	0	2.0	0	743
		蔬食日	玉米, 洗選蛋	青花, 豆皮	當季時蔬	紅豆, 紫米								
27	一	海苔飯	椒鹽魚丁	★黃瓜燴三鮮	青菜	洋蔥蛋花湯		6	2	1.6	0	2.0	0	700
			魚丁, 米血	黃瓜, 木耳, ★魷魚, 魚丸	當季時蔬	洋蔥, 洗選蛋, 青蔥, 胡蘿蔔								
28	二	糙米飯	蠔油豚肉羹	鮮菇炒甘藍	青菜	蘿蔔玉米湯	豆漿	6.1	3	1.6	0	3.0	0	827
			肉絲, 魚羹, 油菜, 洋蔥	甘藍, 紅蘿蔔, 木耳, 生香菇	當季時蔬	白蘿蔔, 玉米	竹光							
29	三	白醬義大利麵 + 麥克雞塊*3 + 玉米濃湯 + 青菜						6	2	1.4	0	2.0	0	695
		白油麵, 花椰, 杏鮑菇, 洋蔥, 奶粉, 培根, 玉米 麥克雞塊*3 玉米, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 青菜												
30	四	紫米飯	椰奶雞	客家小炒	青菜	白菜滷湯		5	2	1.4	0	2.0	0	625
			洋芋, 雞丁, 椰奶	豆干, 肉絲, 洋蔥, 青蔥	當季時蔬	大白菜, 竹筍, 角螺, 木耳, 紅蘿蔔								

註：標示★記號(11/1日、11/7日、11/9日、11/23、11/27日)，代表葷食這道菜含有海鮮或是堅果，過敏體質者可改食用素食，謝謝您。

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