

新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單

112年11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)						熱量 (仟卡)
								糖類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
1	三	香菇蔬菜粥 + 素山藥捲*2 + 素關東煮					水果	6.1	2	1.5	1	2.5	0	787
		香菇, 高麗菜, 素魚丸, 玉米 山藥捲*2 白蘿蔔, 玉米粒, 素羊肉, 筍筍捲					竹光							
2	四	燕麥飯	芝麻燒素雞	鮮菇瓠瓜	青菜	味噌海芽湯		6	2	1.5	0	2.0	0	698
			芝麻, 素雞, 豆干	瓠瓜, 香菇	當季時蔬	海芽, 味噌, 豆腐								
3	五	藜麥飯	醬燒豆腐	鮮菇麵腸	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	麵腸, 香菇, 彩椒	當季時蔬	綠豆, 麥片								
6	一	芝麻飯	筍干烤麩	素火腿洋芋	青菜	油腐細粉湯	牛奶	6.1	2.1	1.4	0	3.0	1	875
			筍乾, 烤麩	素火腿, 洋芋	當季時蔬	油腐, 細粉	竹光							
7	二	糙米飯	黑胡椒彩椒油片	風味青花炒茼蒿	青菜	羅宋湯		6.1	2	1.6	0	2.0	0	707
			甜椒, 黑胡椒, 油片	青花椰, 茼蒿	當季時蔬	馬鈴薯, 番茄, 素排骨								
8	三	地瓜飯	回鍋乾片	金菇絲瓜	青菜	奶香西米露		6.6	2	1.6	0	3.0	0	787
		蔬食日	豆干, 黃豆芽, 彩椒	金針菇, 絲瓜	當季時蔬	奶粉, 西谷米								
9	四	麥片飯	長豆炒素雞丁	素沙茶彩絲	青菜	涼薯素排骨湯		6	2	1.4	0	2.0	0	695
			長豆, 素雞丁	高麗菜, 豆干絲, 木耳, 紅蘿蔔	當季時蔬	涼薯, 香菇, 素排骨								
10	五	☆竹光校慶: 麵線糊 + 餐包 + 香酥豆包 + 青菜						6	2.1	1.6	0	2.0	0	708
		麵線, 脆筍, 素羹 餐包 豆包 青菜												
13	一	糙米飯	清蒸豆腐	螞蟻上樹	青菜	蘿蔔素丸片湯		6.3	2.1	1.6	0	2.5	0	751
			豆腐, 薑絲, 油膏	粉絲, 高麗菜, 豆芽, 木耳	當季時蔬	蘿蔔, 素丸片								
14	二	麥片飯	沙茶素魚丁	珍菇燴白菜	青菜	竹筍鮮菇湯		6	2	1.6	0	3.0	0	745
			素魚丁, 玉米粒, 毛豆仁	秀珍菇, 白菜, 木耳	當季時蔬	筍片, 鮮菇								
15	三	素肉絲炒飯 + 地瓜餅*1 + 青菜 + 味噌豆腐湯					水果	6.1	2	1.4	1	2.5	0	785
		素肉絲, 三色丁, 高麗菜, 玉米粒 地瓜 青菜 味噌, 豆腐					竹光							
16	四	芝麻飯	咕咾麵腸	蔬菜素蟬絲	青菜	冬瓜海結湯		6	2	1.5	0	2.0	0	698
			鮮菇, 麵腸, 毛豆仁	青花菜, 素蟬絲	當季時蔬	冬瓜, 海結								
17	五	藜麥飯	宮保油腐	洋芋球	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	馬鈴薯	當季時蔬	地瓜, 珍珠, 芋圓, 地瓜園								
20	一	麥片飯	香咕素肉燥	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, 素絞肉, 豆干	黃瓜, 木耳, 素丸, 金菇, 鮮菇	當季時蔬	小白菜, 番茄, 西芹	竹光							
21	二	小米飯	香菇素雞	豆包絲炒脆薯	青菜	家常南瓜湯		6.2	2	1.6	0	2.0	0	714
			香菇, 高麗菜, 素雞	馬鈴薯, 豆包絲, 木耳	當季時蔬	南瓜, 素排骨								
22	三	小米飯	梅干油腐	素港式燒賣*2	青菜	日式蔬菜湯		6.1	2	1.6	0	3.0	0	752
			百頁, 梅乾菜	素燒賣*2	當季時蔬	味噌, 金針菇, 蘿蔔								
23	四	糙米飯	醬燒素豆螺	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
			小黃瓜, 角螺	玉米筍, 高麗菜, 香菇, 甜椒	★堅果包	青木瓜, 素羊, 紅棗								
24	五	五穀飯	青花炒豆皮	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	青花, 豆皮	青花, 豆皮	當季時蔬	紅豆, 紫米								
27	一	海苔飯	香酥雙拼	黃瓜燴三鮮	青菜	紫菜湯		6.2	2.1	1.4	0	3.0	0	762
			地瓜薯條, 百頁	黃瓜, 木耳, 素魷魚	當季時蔬	紫菜, 金針菇, 紅蘿蔔								
28	二	糙米飯	蠔油素肉羹	鮮炒甘藍	青菜	蘿蔔玉米湯	豆漿	6	2	1.6	0	2.0	0	700
			素肉絲, 素羹, 油菜, 高麗菜	素火腿, 甘藍	當季時蔬	蘿蔔, 玉米	竹光							
29	三	白醬義大利麵+素麥克雞塊*3+玉米濃湯+青菜						6.1	3	1.6	0	3.0	0	827
		白油麵, 花椰, 杏鮑菇, 素培根, 玉米 素雞塊 玉米, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 青菜												
30	四	紫米飯	香菇燴素雞	芹香三絲	青菜	白菜滷湯		6	2	1.4	0	2.0	0	695
			素雞, 香菇, 玉米	芹菜, 海帶絲, 紅蘿蔔	當季時蔬	白菜, 竹筍, 角螺, 木耳								

註：標示★記號(11/23)，代表這道菜含有堅果，過敏體質者避免食用，可多食用其他副食，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