

新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單

112 年 12 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							熱量
								醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	(仟卡)	
1	五	地瓜飯	茄香麵腸	木耳高麗菜	美味時蔬	冬瓜山粉圓		5	2	1.5	0	2.0	0	628	
		蔬食日	麵腸, 洋葱, 番茄	高麗菜, 木耳	應青	冬瓜磚, 山粉圓									
4	一	糙米飯	珍菇豆包	素丸*2	美味時蔬	白玉素排湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628	
			鮮菇, 豆包	素丸*2	應青	蘿蔔, 素排骨									
5	二	麥片飯	蜜汁素排骨	農家小炒	美味時蔬	鮮菇湯		5.1	2	1.6	0	2.0	0	637	
			素排骨, 彩椒	豆干片, 芹菜	應青	金針菇, 鮮菇, 番茄									
6	三	特餐	炒麵炒料	高麗菜捲	美味時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	5.1	2	1.5	1	2.0	0	695	
			油麵, 高麗菜, 豆芽菜, 三色丁	高麗菜捲	應青	薑絲, 冬瓜, 角螺	竹光								
7	四	芝麻飯	瓜子油腐	芝麻球*2	美味時蔬	白菜鮮菇湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628	
			花瓜, 油腐	芝麻球*2	應青	白菜, 鮮菇									
8	五	黎麥飯	南瓜蔬菜餅	熱炒干丁	美味時蔬	燒仙草		5	2.1	1.5	0	2.0	0	635	
		蔬食日	南瓜	素火腿, 豆乾丁, 小黃瓜	應青	燒仙草, 綠豆, 珍珠, 芋圓									
11	一	小米飯	香酥素魚片*1	鮮菇蘿蔔絲	美味時蔬	關東煮湯	牛奶	5	2	1.5	0	3.0	1	793	
			素魚片	蘿蔔, 鮮菇, 豆腐絲	應青	玉米粒, 素火鍋料, 胡蘿蔔	竹光								
12	二	紫米飯	毛豆三色	芹香花椰	美味時蔬	冬菜粉絲湯		5	2	1.6	0	2.0	0	630	
			毛豆, 玉米粒, 素雞	芹菜, 花椰菜, 素魷魚	應青	冬菜, 豆腐, 粉絲									
13	三	特餐	什錦魚羹湯麵	金黃豆腐	美味時蔬		豆漿	5	3.2	1.5	0	3.0	0	763	
			油麵, 素魚羹, 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳	炸豆包	應青		竹光								
14	四	燕麥飯	醬爆素雞	鮮炒桂筍	美味時蔬	金菇豆腐湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628	
			素雞丁, 小黃瓜, 甜麵醬	竹筍, 鮮菇	應青	味噌, 豆腐, 金針菇									
15	五	五穀飯	玉米蒸豆腐	塔香海根	雙花鮮菇	紅豆芋圓湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628	
		蔬食日	玉米粒, 板豆腐, 醬油膏	九層塔, 海根		紅豆, 地瓜圓									
18	一	紫米飯	香酥素排*1	宮保白花菜	美味時蔬	蕃茄豆腐湯		5.1	2	1.4	0	3.0	0	677	
			素排	碎乾丁, 白花菜, 豆瓣	應青	番茄, 鮮菇, 豆腐									
19	二	芝麻飯	藥燉素排骨	高麗菜麵筋	美味時蔬	黃瓜素魚丸湯		5.2	2	1.6	0	2.0	0	644	
			白蘿蔔, 素排骨	高麗菜, 麵筋, 木耳	應青	黃瓜, 素魚丸									
20	三	特餐	鮮蔬瓠瓜炒飯	醬滷素排*1	美味時蔬	鍋燒白菜湯	水果	5	2.3	1.5	1	2.1	0	715	
			瓠瓜, 香菇, 高麗菜, 紅蔥頭	素食排	應青	大白菜, 豆皮, 胡蘿蔔, 木耳	竹光								
21	四	小米飯	咖哩麵腸	蜜餞小黃瓜	美味時蔬	玉米海芽味噌湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628	
			洋葱, 麵腸	素蜜餞, 小黃瓜, 鮮菇	應青	味噌, 玉米粒, 豆腐, 海芽									
22	五	海苔飯	酸菜素肚	筍乾油腐	美味時蔬	雙色甜湯		5.1	2	1.5	0	2.0	0	635	
		蔬食日	酸菜, 番茄, 鮮菇, 素肚	筍乾, 油豆腐	應青	紅豆, 珍珠地瓜圓, 珍珠									
25	一	糙米飯	山藥捲	麻婆豆腐	美味時蔬	鮮蔬湯	牛奶	5	2	1.6	0	3.0	1	795	
			山藥捲	豆腐, 三色丁	應青	鮮菇, 鮮菇	竹光								
26	二	薏仁飯	和風蘭花干	白菜滷	美味時蔬	素肉骨茶湯		5.1	2	1.6	0	2.0	0	637	
			鮮菇, 蘭花干	鮮菇, 白菜, 木耳	應青	白蘿蔔, 素排骨, 肉骨茶包									
27	三	特餐	炒麵條配料	手工油腐	美味時蔬	大滷湯		5	2.5	1.5	0	2.0	0	665	
			麵條, 高麗菜, 三色丁, 木耳, 紅蘿蔔	油腐	應青	紅蘿蔔, 木耳, 豆腐, 竹筍									
28	四	五穀飯	味噌素肉片	黃瓜香絲	美味時蔬	玉米濃湯		5	2	1.4	0	3.0	0	670	
			洋葱, 味噌, 素肉片	黃瓜, 木耳, 鮮菇	應青	玉米, 洋葱, 紅蘿蔔									
29	五	黎麥飯	什錦麵腸	芹香油片	美味時蔬	奶香珍珠		5	2	1.5	0	2.0	0	628	
		蔬食日	脆筍絲, 紅蘿蔔, 麵腸	芹菜, 油片, 醃菜	應青	奶粉, 珍珠									

肉皆為國產在地食材