

新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單

112 年 12 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(份數)						熱量 (仟卡)
								醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
1	五	地瓜飯	茄香麵腸	蛋香高麗菜	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	洗選蛋, 高麗菜, 木耳	應青	冬瓜磚, 山粉圓								
4	一	糙米飯	★鮭魚玉米蛋	農家小炒	美味時蔬	白玉豚骨湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			洗選蛋, 玉米粒, 洋葱, 鮭魚	豆干片, 芹菜, 肉絲	應青	蘿蔔, 排骨								
5	二	麥片飯	蜜汁排骨	★滷丸子*2	美味時蔬	鮮菇湯		5.1	2	1.6	0	2.0	0	637
			排骨, 肉丁, 彩椒	鮑魚丸*2	應青	金針菇, 鮮菇, 番茄								
6	三	特餐	炒麵炒料	允指雞翅*1	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, 韭菜, 豆芽菜, 三色丁	雞翅	應青	薑絲, 冬瓜, 角螺	竹光							
7	四	芝麻飯	瓜子肉	芝麻球*2	美味時蔬	白菜蛋花湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			花瓜, 絞肉	芝麻球*2	應青	白菜, 洗選蛋								
8	五	黎麥飯	夏威夷炒蛋	★花生干丁	美味時蔬	燒仙草		5	2.1	1.5	0	2.0	0	635
		蔬食日	洋葱, 洗選蛋, 素火腿	花生, 豆乾丁, 小黃瓜	應青	燒仙草, 綠豆, 珍珠, 芋圓								
11	一	小米飯	★香酥魚片*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
			魚片	蘿蔔, 鮮菇, 角螺	應青	玉米粒, 火鍋料, 胡蘿蔔	竹光							
12	二	紫米飯	洋芋燒肉	★芹香鮮魷	美味時蔬	冬菜粉絲湯		5	2	1.6	0	2.0	0	630
			洋芋, 肉片	芹菜, 花椰菜, 魷魚	應青	冬菜, 豆腐, 粉絲								
13	三	特餐	★什錦魚羹湯麵	香酥雞排*1	美味時蔬		豆漿	5	3.2	1.5	0	3.0	0	763
			油麵, 魚羹, 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳	雞排	應青		竹光							
14	四	燕麥飯	醬爆雞丁	桂筍肉絲	美味時蔬	★味增鮮魚湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			雞丁, 小黃瓜, 甜麵醬	竹筍, 肉絲	應青	鮮魚, 味噌, 豆腐								
15	五	五穀飯	玉米炒蛋	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, 洗選蛋	九層塔, 海根	青花, 白花, 鮮菇	紅豆, 地瓜圓								
18	一	紫米飯	★海鮮排*1	洋葱甜條	美味時蔬	蕃茄豆腐湯		5.1	2	1.4	0	3.0	0	677
			海鮮排	洋葱, 甜條	應青	蕃茄, 鮮菇, 豆腐								
19	二	芝麻飯	藥燉排骨	高麗菜麵筋	美味時蔬	★黃瓜魚丸湯		5.2	2	1.6	0	2.0	0	644
			白蘿蔔, 排骨, 肉片	高麗菜, 麵筋, 木耳	應青	黃瓜, 魚丸								
20	三	特餐	★蝦仁瓠瓜蛋炒飯	滷豬排*1	美味時蔬	鍋燒白菜湯	水果	5	2.3	1.5	1	2.1	0	715
			瓠瓜, 蝦仁, 洋葱, 高麗菜, 紅蔥頭	豬排	應青	大白菜, 豆皮, 胡蘿蔔, 木耳	竹光							
21	四	小米飯	咖哩雞丁	★堅果小黃瓜	美味時蔬	玉米海芽味噌湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			洋芋, 雞丁	腰果, 素火腿, 小黃瓜	應青	味噌, 玉米粒, 豆腐, 海芽								
22	五	海苔飯	番茄炒蛋	筍乾油豆腐	美味時蔬	雙色甜湯		5.1	2	1.5	0	2.0	0	635
		蔬食日	番茄, 洋葱, 洗選蛋	筍乾, 油豆腐	應青	紅豆, 珍珠地瓜圓, 珍珠								
25	一	糙米飯	★黃金魚柳	麻婆豆腐	美味時蔬	鮮蔬湯	牛奶	5	2	1.6	0	3.0	1	795
			魚柳	豆腐, 三色丁	應青	鮮蔬, 洗選蛋	竹光							
26	二	薏仁飯	雞肉親子丼	醬燒豆干	美味時蔬	肉骨茶湯		5.1	2	1.6	0	2.0	0	637
			骨髓丁, 洋葱	鮮菇, 豆干, 青蔥	應青	白蘿蔔, 排骨, 肉骨茶包								
27	三	特餐	炒飯條配料	香滷棒腿*1	美味時蔬	大滷湯		5	2.5	1.5	0	2.0	0	665
			韭菜, 高麗菜, 三色丁, 木耳, 紅蘿蔔	雞腿	應青	紅蘿蔔, 木耳, 豆腐, 竹筍								
28	四	五穀飯	味噌燒肉丼	黃瓜肉柳	美味時蔬	玉米濃湯		5	2	1.4	0	3.0	0	670
			味噌, 肉片, 洗選蛋, 洋葱	黃瓜, 肉絲, 鮮菇	應青	玉米, 洋芋, 紅蘿蔔								
29	五	黎麥飯	桂花炒蛋	芹香油片	美味時蔬	奶香珍珠		5	2	1.5	0	2.0	0	628
		蔬食日	洗選蛋, 脆筍絲, 紅蘿蔔	芹菜, 油片, 海帶絲	應青	奶粉, 珍珠								

本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材

★為食材含有海鮮或堅果等過敏原，不適合對其過敏體質者食用。

★若遇對其過敏體質者食用的菜色，可至午餐中心盛裝素食菜色（不含海鮮或堅果等過敏原）