

新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單

113 年 1 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)
								膳類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
1	一	放假一天												
2	二	麥片飯	★椒鹽魚片*1	青木瓜肉絲	美味時蔬	海芽味噌湯		5.1	2	1.6	0	2.0	0	637
			生鮮魚片	青木瓜、肉絲	應青	海芽、味噌、豆腐								
3	三	特餐	鮮蔬瘦肉粥	滷雞塊	美味時蔬	黑糖捲	豆漿	5	3	1.6	0	3.0	0	750
			絞肉、三色丁、鮮菇、絞肉、蔥	雞塊	應青	黑糖捲								
4	四	芝麻飯	香菇燒雞	鮮瓜豆腸	美味時蔬	★沙茶魚羹湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			鮮菇、骨髓丁、甘藍	小黃瓜、豆腸	應青	魚羹、木耳、白蘿蔔								
5	五	黎麥飯	金黃炒蛋	鐵板豆腐	美味時蔬	摩摩喳喳		5	2.1	1.5	0	2.0	0	635
			蔬食日	玉米粒、洗選蛋	彩椒、筍片、油豆腐	應青								
8	一	紫米飯	麵輪燒肉	塔香海茸	美味時蔬	冬菜粉絲湯	牛奶	5	2.1	1.6	0	2.5	1	780
			麵輪、絞肉	九層塔、海茸	應青	東菜、粉絲								
9	二	芝麻飯	歡樂雙拼	咖哩洋芋	美味時蔬	當歸豚肉湯		5	2	1.6	0	3.0	0	675
			百頁、雞胸肉	絞肉、洋芋、玉米粒、咖哩粉	應青	當歸、排骨								
10	三	米粉	米粉湯配料	香酥豬排*1	美味時蔬	芋泥包*1		5.1	2	1.5	0	2.0	0	635
			芋頭、高麗菜、肉絲、香菇、米粉	豬排	應青	芋泥包*1								
11	四	糙米飯	糖醋雞丁	肉末燒冬瓜	美味時蔬	福菜筍片湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			彩椒、洋蔥、雞腿丁	肉末、冬瓜	應青	福菜、筍片、排骨								
12	五	芝麻飯	小黃瓜炒蛋	醬燒豆腸	美味時蔬	紅豆芋圓湯		5	2.1	1.5	0	2.0	0	635
			蔬食日	小黃瓜、洗選蛋	鮑菇、豆腸	應青								
15	一	小米飯	白菜滷	★黃瓜燴三鮮	美味時蔬	海裙黃豆芽湯		5.1	2.1	1.4	0	3.0	0	685
			白菜、肉丁、豆皮	黃瓜、木耳、鮑魚、蝦仁	應青	海芽、黃豆芽								
16	二	糙米飯	瓜子雞	芹香油片	美味時蔬	蔬菜蛋花湯		5	2	1.6	0	2.0	0	630
			瓜子、雞腿丁	芹菜、油片、海帶絲	應青	鮮菇、洗選蛋								
17	三	五穀飯	義式菇菇炒蛋	椒麻豆腐	美味時蔬	冬瓜山粉圓	水果	5	2.1	1.6	1	2.0	0	698
			蔬食日	鮮菇、洗選蛋、香料	豆腐、豆瓣	應青								
18	四	燕麥飯	味噌燒肉丼	青花黑輪	美味時蔬	當歸麵線		5	2	1.4	0	2.0	0	625
			味噌、肉片、洗選蛋、洋蔥	青花、黑輪	應青	鮮菇、麵輪切、麵線								
19	五	特餐	義大利肉醬麵	關東煮	美味時蔬	玉米蛋花湯		5.1	2	1.5	0	2.5	0	657
			洋芋、番茄、白油麵、洋蔥、絞肉、三色丁	關東煮料、白蘿蔔	應青	玉米、洗選蛋								

113 年 2 月 份 菜 單 (葷)

16	五	小米飯	★香酥魚片*1	日式滷味	美味時蔬	味噌海芽湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			生鮮魚片	米血、黑輪、甘藍	應青	味噌、金針菇、海芽、白蘿蔔								
17	六	黎麥飯	紅娘炒蛋	醬燒豆腐	美味時蔬	紅豆紫米湯	牛奶	5	2.1	1.5	0	2.0	1	755
		蔬食日	紅蘿蔔、洗選蛋	豆腐、彩椒、脆筍片	應青	紅豆、紫米								
19	一	芝麻飯	咖哩肉醬	★風味青花炒鮑魚	美味時蔬	油腐細粉湯		5.1	3.1	1.4	0	3.0	0	760
			絞肉、馬鈴薯、咖哩粉	青花鮑、鮑魚、三色	應青	油腐、細粉								
20	二	糙米飯	黑胡椒洋蔥肉片	培根洋芋	美味時蔬	羅宋湯		5	2	1.6	0	2.0	0	630
			洋蔥、肉片、黑胡椒	培根、洋芋	應青	馬鈴薯、番茄、排骨								
21	三	特餐	肉燥麵	鐵路豬排	美味時蔬	★鮮魚味噌湯		5.1	2.1	1.4	0	3.0	0	685
			絞肉、洋蔥、青蔥、紅蔥頭、油麵	豬排	應青	生鮮魚丁、豆腐、味噌								
22	四	麥片飯	玉米雞丁	★沙茶彩絲	美味時蔬	結頭排骨湯	豆漿	5	2	1.4	0	2.0	0	625
			玉米、蔥、雞丁	高麗菜、豆干絲、木耳、紅蘿蔔	應青	結頭、香菇、排骨								
23	五	地瓜飯	塔香菜脯炒蛋	回鍋乾片	美味時蔬	奶香西米露		5	2	1.6	0	3.0	0	675
		蔬食日	九層塔、菜脯、洗選蛋	豆干、黃豆芽、彩椒	應青	奶粉、西谷米								
26	一	糙米飯	蔥爆肉片	黃瓜肉柳	美味時蔬	★蘿蔔丸片湯	水果	5	2.1	1.6	1	2.5	0	720
			洋蔥、肉片、青蔥	黃瓜、鮮菇、肉絲	應青	蘿蔔、魚丸								
27	二	麥片飯	滷雞翅	珍菇燴白菜	美味時蔬	竹筍肉絲湯		5	2	1.6	0	3.0	0	675
			雞翅	鮮菇、白菜、木耳	應青	筍片、肉絲								
28	三	放假一天												
29	四	芝麻飯	蠔油菇菇雞	蔬菜甜條	美味時蔬	冬瓜海結湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			鮮菇、雞丁、毛豆仁、小黃瓜	青花菜、甜條	應青	冬瓜、海結								

本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材

★(記號)代表含有海鮮、堅果、沙茶醬等食材成分，不適用葷食菜單者，請您食用『素食菜單』取代。