

新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單

113 年 1 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)
								醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
1	一	放假一天												
2	二	麥片飯	清蒸素魚片*1	青木瓜素肉絲	美味時蔬	海芽味噌湯		5.1	2	1.6	0	2.0	0	637
			素鮮魚	青木瓜、素肉絲	應青	海芽、味噌、豆腐								
3	三	特餐	鮮蔬粥	芝麻球*2	美味時蔬	黑糖捲	豆漿	5	3	1.6	0	3.0	0	750
			素絞肉、三色丁、鮮菇、芹菜	芝麻球*2	應青	黑糖捲								
4	四	芝麻飯	香菇素雞	鮮瓜豆腸	美味時蔬	沙茶魷魚羹湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			鮮菇、素雞	小黃瓜、豆腸	應青	素魚羹、木耳、白蘿蔔								
5	五	黎麥飯	小黃瓜天婦羅	鐵板油腐	美味時蔬	摩摩喳喳		5	2.1	1.5	0	2.0	0	635
			蔬食日	小黃瓜、地瓜	彩椒、筍片、油腐	應青		地瓜、芋頭、椰奶、西谷米						
8	一	紫米飯	香滷麵輪	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	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	當歸素排骨湯		5	2	1.6	0	3.0	0	675
			百頁、地瓜薯條	洋芋、玉米粒、咖哩粉	應青	當歸、素排骨								
10	三	米粉	米粉湯配料	全素排*1	美味時蔬	芋泥包*1		5.1	2	1.5	0	2.0	0	635
			芋頭、高麗菜、素肉絲、香菇、米粉	素排	應青	芋泥包*1								
11	四	糙米飯	糖醋素雞丁	冬瓜滷	美味時蔬	福菜筍片湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			彩椒、小黃瓜、素雞丁	冬瓜、香菇、素蠔油	應青	福菜、筍片、素排骨								
12	五	芝麻飯	醬燒紫茄	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	茄子、三色丁、鮮菇	鮑菇、豆腸	應青		紅豆、芋圓						
15	一	小米飯	白菜滷	黃瓜燴	美味時蔬	海裙黃豆芽湯		5.1	2.1	1.4	0	3.0	0	685
			白菜、豆皮	黃瓜、木耳、素羹	應青	海芽、黃豆芽								
16	二	糙米飯	瓜子素雞	芹香油片	美味時蔬	蔬菜鮑菇湯		5	2	1.6	0	2.0	0	630
			瓜子、素雞	芹菜、油片、海帶絲	應青	鮮蔬、鮑菇								
17	三	五穀飯	椒鹽杏鮑菇	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	杏鮑菇	豆腐、豆瓣	應青		冬瓜、山粉圓						
18	四	燕麥飯	味噌蘭花干	青花素黑輪	美味時蔬	絲瓜麵線		5	2	1.4	0	2.0	0	625
			味噌、蘭花干	青花、素黑輪	應青	絲瓜、麵線切、麵線								
19	五	特餐	義大利素肉醬麵	關東煮	美味時蔬	玉米鮮菇湯		5.1	2	1.5	0	2.5	0	657
			洋芋、番茄、白油麵、豆乾丁、三色丁	關東煮料、白蘿蔔	應青	玉米、鮮菇								

113 年 2 月 份 菜 單 (素)

16	五	特餐	素魚排	日式滷味	美味時蔬	味噌豆腐湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			素魚排	素羊肉、鮮蔬	應青	味噌、豆腐								
17	六	黎麥飯	醬燒豆腐	白菜滷	美味時蔬	紅豆紫米湯	牛奶	5	2.1	1.5	0	2.0	1	755
		蔬食日	豆腐、彩椒、脆筍片	大白菜、肉燥、鮮菇	應青	紅豆、紫米								
19	一	芝麻飯	咖哩素肉醬	風味青花炒素魷魚	美味時蔬	油腐細粉湯		5.1	3.1	1.4	0	3.0	0	760
			洋芋、馬鈴薯、素絞肉、咖哩粉	青花椰、素魷魚、三色	應青	油腐、細粉								
20	二	糙米飯	黑胡椒豆包	素培根洋芋	美味時蔬	羅宋湯		5	2	1.6	0	2.0	0	630
			豆包、黑胡椒	素火腿、洋芋	應青	馬鈴薯、筍片、素排骨								
21	三	特餐	素肉燥麵	素蚵嗲	美味時蔬	日式海芽湯		5.1	2.1	1.4	0	3.0	0	685
			素絞肉、豆乾丁、甜麵醬、油麵	素蚵嗲	應青	海芽、豆腐、味噌								
22	四	麥片飯	長豆炒素雞丁	沙茶彩絲	美味時蔬	結頭素排骨湯	豆漿	5	2	1.4	0	2.0	0	625
			長豆、雞丁	高麗菜、豆干絲、木耳、紅蘿蔔	應青	結頭、香菇、素排骨								
23	五	地瓜飯	山藥捲	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	山藥捲	豆干、黃豆芽、彩椒	應青	奶粉、西谷米								
26	一	糙米飯	什錦素肚	黃瓜香絲	美味時蔬	蘿蔔素丸片湯	水果	5	2.1	1.6	1	2.5	0	720
			黑木耳、胡蘿蔔、酸筍、素肚	黃瓜、鮮菇、素肉絲	應青	蘿蔔、素魚丸								
27	二	麥片飯	芝麻球*2	珍菇燴白菜	美味時蔬	竹筍福菜湯		5	2	1.6	0	3.0	0	675
			芝麻球*2	鮮菇、白菜、木耳	應青	筍片、福菜								
28	三	放假一天												
29	四	芝麻飯	蠔油菇菇素雞	蔬菜素甜條	美味時蔬	冬瓜海結湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			鮮菇、素雞丁、毛豆仁、小黃瓜	青花菜、素甜條	應青	冬瓜、海結								

本菜單使用之食材皆為國產在地食材