

新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單

113 年 3 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 (份數)						熱量 (仟卡)
								醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
1	五	地瓜飯	芹菜豆干	家常粉絲	美味時蔬	冬瓜山粉圓		5	2	1.5	0	2.0	0	628
		蔬食日	芹菜、豆乾丁、豆漿	粉絲、高麗菜、紅蘿蔔、木耳、豆包類	應青	冬瓜、山粉圓								
4	一	糙米飯	珍菇豆包	冬瓜燴麵筋	美味時蔬	白玉素排湯	牛奶	5	2	17.0	0	2.0	1	1135
			鮮菇、豆包	冬瓜、麵筋、鮮菇	應青	蘿蔔、素排骨	竹光							
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、香菇								
6	三	特餐	炒麵炒料	素蚵嗲	美味時蔬	薑絲冬瓜湯		5.1	2	1.5	0	2.0	0	635
			油麵、高麗菜、豆芽菜、三色丁	素蚵嗲	應青	薑絲、冬瓜、角螺								
7	四	芝麻飯	瓜子油腐	桂筍肉絲	美味時蔬	白菜鮮菇湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			花生、油腐	桂竹筍、素肉絲	應青	白菜、鮮菇								
8	五	黎麥飯	南瓜蔬菜餅	麻婆豆腐	美味時蔬	燒仙草		5	2.1	1.5	0	2.0	0	635
		蔬食日	南瓜	豆腐、馬鈴薯、三色丁	應青	燒仙草、綠豆、珍珠、QQ								
11	一	小米飯	香酥素魚片*1	鮮菇蘿蔔絲	美味時蔬	黃瓜素魚丸湯		5	2	1.5	0	3.0	0	673
			素魚片	鮮菇、鮮菇、豆腐絲	應青	黃瓜、素魚丸								
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	鮮蔬粥	金黃豆腐	美味時蔬	銀絲卷	水果	5	2.2	1.5	1	3.0	0	748
			高麗菜、素肉絲、紅蘿蔔、玉米粒	炸豆包	應青	銀絲卷	竹光							
14	四	燕麥飯	醬爆素雞	蛋香高麗菜	美味時蔬	味噌湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			素雞丁、小黃瓜、甜麵醬	洗選蛋、高麗菜、木耳	應青	味噌、豆腐								
15	五	五穀飯	玉米蒸豆腐	塔香海根	美味時蔬	地瓜甜湯		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	應青	地瓜、地瓜圓								
18	一	紫米飯	南洋素雞丁	宮保白花菜	美味時蔬	蕃茄豆腐湯	牛奶	5.1	2	1.4	0	3.0	1	797
			洋芋、素雞丁、咖哩粉	碎乾丁、白花菜、豆瓣	應青	番茄、鮮菇、豆腐	竹光							
19	二	芝麻飯	藥燉素排骨	關東煮	美味時蔬	食補麵線湯		5.2	2	1.6	0	2.0	0	644
			白蘿蔔、素排骨	玉米粒、素火鍋料、胡蘿蔔	應青	當歸、高麗菜、麵線								
20	三	特餐	鮮蔬炒飯	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
			冬瓜、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	香滷油腐	黎麥雙色	美味時蔬	黃金味噌湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			冬瓜、油腐	玉米粒、小黃瓜、黎麥、毛豆	應青	味噌、玉米粒、豆腐、海牙								
22	五	海苔飯	酸菜素肚	筍乾油腐	美味時蔬	紅豆紫米湯		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、紫米								
25	一	糙米飯	椒鹽雙拼	鮮燴大瓜	美味時蔬	鮮蔬湯	豆漿	5	3.2	1.6	0	3.0	0	765
			魚丁、百頁	大黃瓜、鮮菇、木耳	應青	鮮蔬、鮮菇	竹光							
26	二	薏仁飯	和風蘭花干	醬燒豆干	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、豆干	應青	白蘿蔔、素排骨、肉骨茶包								
27	三	特餐	炒飯條配料	手工油腐	美味時蔬	大酒湯		5	2.2	1.5	0	2.0	0	643
			飯條、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
			洋芋、味噌、素肉片	黃瓜、木耳、鮮菇	應青	玉米、洋芋、紅蘿蔔								
29	五	黎麥飯	什錦麵腸	芹香油片	美味時蔬	雙色甜湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
		蔬食日	雞筒絲、紅蘿蔔、麵腸	芹菜、油片、酸菜	應青	地瓜、珍珠地瓜圓、珍珠								

本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材