

新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單

113 年 4 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)
								糖類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
1	一	糙米飯	糖醋雞丁	馬鈴薯肉絲	美味時蔬	蘿蔔魚丸湯		6	2.2	1.5	0	2.0	0	713
			油腐, 雞腿丁	馬鈴薯, 肉絲	應青	白蘿蔔, 魚丸								
2	二	麥片飯	紅蔥肉燥	青花黑輪	美味時蔬	玉米蛋花湯		6.1	2.2	1.6	0	2.0	0	722
			油腐, 絞肉, 紅蔥頭	青花, 黑輪	應青	玉米, 洗選蛋								
3	三	特餐	麵線糊	香酥魚片*1	美味時蔬	奶皇包	水果	6	2.2	1.5	1	2.5	0	795
			筍絲, 木耳, 魚羹, 胡蘿蔔, 肉絲, 蒜泥	生鮮魚片	應青	奶皇包	竹光							
4	四	放假一天												
5	五	放假一天												
8	一	芝麻飯	鹹水雞	冬瓜燒麵輪	美味時蔬	蕃茄蛋花湯	鮮奶	6.1	2.2	1.5	0	2.0	1	840
			筍片, 小黃瓜, 雞腿丁, 蒜泥	冬瓜, 生木耳, 麵輪	應青	番茄, 洋蔥, 雞蛋	竹光							
9	二	黎麥飯	鼓汁燒肉	海結凍豆腐	美味時蔬	南瓜肉末湯		6	2.3	1.5	0	2.0	0	720
			豆鼓, 肉片, 冬瓜	海結, 凍豆腐	應青	南瓜, 紅蘿蔔, 絞肉								
10	三	特餐	古早味鹹粥	滷雞塊	美味時蔬	黑糖捲		6.1	2.2	1.5	0	2.0	0	720
			高麗菜, 肉絲, 香菇, 玉米粒, 紅蔥頭	生鮮雞腿排	應青	黑糖捲								
11	四	糙米飯	洋芋排骨	鐵板油腐	美味時蔬	高麗菜肉絲湯		6	2.2	1.5	0	2.0	0	713
			馬鈴薯, 排骨, 肉丁	筍乾, 油腐	應青	高麗菜, 木耳, 肉絲, 紅蘿蔔								
12	五	芝麻飯	玉米炒蛋	什錦高麗菜	美味時蔬	紅豆紫米湯		6	2.3	1.5	0	2.0	0	720
		蔬食日	玉米粒, 洗選蛋	高麗菜, 韭菜, 豆芽菜, 麵輪	應青	紅豆, 紫米								
15	一	小米飯	宮保雞丁	大黃瓜燴珍菇	美味時蔬	洋蔥金菇湯		6.1	2.3	1.4	0	3.0	0	770
			洋蔥, 雞腿丁, 花生	黃瓜, 木耳, 袖珍菇, 紅蘿蔔	應青	洋蔥, 金針菇, 木耳, 洗選蛋								
16	二	糙米飯	瓜子雞	玉米肉末	美味時蔬	鮮蔬排骨湯		6	2.2	1.6	0	2.0	0	715
			瓜子, 骨髓丁	玉米粒, 肉末	應青	筍絲, 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 排骨								
17	三	特餐	西西里肉醬麵	香酥豬排*1	美味時蔬	味噌豆腐湯	水果	6	2.2	1.6	1	3.0	0	820
			絞肉, 三色丁, 洋芋, 番茄, 鮮菇	豬排	應青	味噌, 豆腐, 青蔥, 柴魚片	竹光							
18	四	燕麥飯	味噌燒肉丼	★沙茶魷魚雙花	美味時蔬	絲瓜枸杞湯		6	2.2	1.4	0	2.0	0	710
			味噌, 肉片, 洗選蛋, 洋蔥	魷魚, 白花椰, 青花椰	應青	絲瓜, 金針菇, 枸杞								
19	五	五穀飯	小黃瓜炒蛋	綜合滷味	美味時蔬	冬瓜甜湯		6	2.3	1.6	0	2.0	0	723
		蔬食日	小黃瓜, 洗選蛋	素雞, 素肚, 凍豆腐	應青	冬瓜磚, 珍珠, 奶粉								
22	一	紫米飯	馬鈴薯燉肉	芹香三絲	美味時蔬	大黃瓜什錦湯		6	2.3	1.6	0	2.5	0	745
			馬鈴薯, 肉片	海絲, 芹菜, 白干絲	應青	大黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 角螺								
23	二	芝麻飯	客家小炒	蛋酥高麗菜	豆芽菜韭菜	蘿蔔排骨湯		6	2.2	1.6	0	3.0	0	760
			魷魚, 肉絲, 豆干片	高麗菜, 雞蛋, 紅蘿蔔	應青	白蘿蔔, 排骨								
24	三	特餐	什錦蛋炒飯	滷翅小腿	美味時蔬	海芽味噌湯	豆漿	6	3.1	1.4	0	2.5	0	800
			肉絲, 三色丁, 鮮菇, 高麗菜	翅小腿*2	應青	海芽, 味噌, 金針菇, 薑絲	竹光							
25	四	糙米飯	歡樂雙拼	白菜滷	美味時蔬	芋香肉片湯		6.1	2.2	1.5	0	2.0	0	720
			百頁, 魚丁	大白菜, 木耳, 角螺	應青	芋頭, 肉片								
26	五	地瓜飯	三色玉米燒豆腐	塔香海根	美味時蔬	綠豆麥片湯		6.1	2.2	1.6	0	2.0	0	722
		蔬食日	豆腐, 玉米, 三色丁	海根, 胡蘿蔔, 九層塔	應青	綠豆, 麥片								
29	一	海苔飯	香酥雞丁	關東煮	美味時蔬	高麗菜蛋花湯	鮮奶	6	2.2	1.4	0	2.0	1	830
			骨髓丁, 雞胸丁, 油腐丁	白蘿蔔, 玉米粒, 柴魚片	應青	高麗菜, 雞蛋	竹光							
30	二	糙米飯	瓜子肉燥	小黃瓜炒鮮菇	美味時蔬	冬瓜排骨湯		6	2.2	1.4	0	2.0	0	710
			絞肉, 碎豆干, 瓜子肉	小黃瓜, 生香菇, 魚丸片	應青	冬瓜, 排骨, 薑絲								

本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材

*4/23日配合載熙國小三年級校定課程『包潤餅』活動。

★為食材含有海鮮或堅果等過敏原，提醒過敏體質者，可至辦公室盛裝素食菜色。