

新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單

113 年 4 月 份 菜 單 (素食)

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	糙米飯	糖醋素雞丁	馬鈴薯素絲	美味時蔬	蘿蔔素丸湯		6	2.2	1.5	0	2.0	0	713
			油腐, 素雞丁	馬鈴薯, 素肉絲	應青	白蘿蔔, 素丸								
2	二	麥片飯	素肉燥	青花素黑輪	美味時蔬	玉米珍菇湯		6.1	2.2	1.6	0	2.0	0	722
			小乾丁, 素肉燥	青花, 素黑輪	應青	玉米, 袖珍菇								
3	三	特餐	麵線糊	全素香酥排	美味時蔬	芋香包	水果	6	2.2	1.5	1	2.5	0	795
			筍絲, 木耳, 素羹, 胡蘿蔔, 素肉絲	素排	應青	芋香包	竹光							
4	四	放假一天												
5	五	放假一天												
8	一	芝麻飯	鹹水素肚	冬瓜燒麵輪	美味時蔬	蕃茄玉米湯	鮮奶	6.1	2.2	1.5	0	2.0	1	840
			筍片, 小黃瓜, 素肚	冬瓜, 生木耳, 麵輪	應青	番茄, 玉米粒	竹光							
9	二	黎麥飯	鼓汁燒肉	海結凍豆腐	美味時蔬	南瓜素排骨湯		6	2.3	1.5	0	2.0	0	720
			豆鼓, 素鴨, 冬瓜	海結, 凍豆腐	應青	南瓜, 素排骨								
10	三	特餐	古早味鹹粥	素蚵嗲	美味時蔬	黑糖捲		6.1	2.2	1.5	0	2.0	0	720
			高麗菜, 素肉絲, 香菇, 玉米粒	素蚵嗲	應青	黑糖捲								
11	四	糙米飯	洋芋排骨	鐵板油腐	美味時蔬	高麗菜鮮菇湯		6	2.2	1.5	0	2.0	0	713
			馬鈴薯, 素排骨	筍乾, 油腐	應青	高麗菜, 香菇, 芹菜								
12	五	芝麻飯	玉米素雞	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, 素雞	高麗菜, 豆芽菜, 麵輪	應青	紅豆, 紫米								
15	一	小米飯	客家小炒	大黃瓜燴珍菇	美味時蔬	絲瓜金菇湯		6.1	2.3	1.4	0	3.0	0	770
			素魷魚, 豆干片	黃瓜, 木耳, 袖珍菇, 紅蘿蔔	應青	金針菇, 木耳, 瓠瓜								
16	二	糙米飯	醬香蘭花干	玉米毛豆	美味時蔬	鮮蔬角螺湯		6	2.2	1.6	0	2.0	0	715
			瓜子, 蘭花干	玉米粒, 毛豆	應青	筍絲, 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 角螺								
17	三	特餐	西西里肉醬麵	香酥素魚片*1	美味時蔬	味噌豆腐湯	水果	6	2.2	1.6	1	3.0	0	820
			素絞肉, 三色丁, 洋芋, 番茄, 鮮菇	素魚	應青	味噌, 豆腐, 薑絲, 玉米粒	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, 素肉片, 高麗菜	素魷魚, 白花椰, 青花椰	應青	絲瓜, 金針菇, 枸杞								
19	五	五穀飯	什錦鮮蔬	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, 木耳, 紅蘿蔔, 杏鮑菇	素雞, 素肚, 凍豆腐	應青	冬瓜塊, 珍珠, 切粉								
22	一	紫米飯	馬鈴薯皮酥	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, 皮酥	海蔴, 芹菜, 白干絲	應青	大黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 角螺								
23	二	芝麻飯	歡樂雙拼	高麗菜麵筋	美味時蔬	當歸蘿蔔湯		6	2.2	1.6	0	3.0	0	760
			百頁, 地瓜薯條	高麗菜, 木耳, 紅蘿蔔	應青	當歸, 白蘿蔔, 素羊肉								
24	三	特餐	什錦炒飯	芝麻球*2	美味時蔬	海芽味噌湯	豆漿	6	3.1	1.4	0	2.5	0	800
			素肉絲, 三色丁, 鮮菇, 高麗菜	芝麻球*2	應青	海芽, 味噌, 金針菇, 薑絲	竹光							
25	四	糙米飯	甜椒炒素腰花	白菜滷	美味時蔬	芋香素排骨湯		6.1	2.2	1.5	0	2.0	0	720
			甜椒, 素腰花, 素雞丁	大白菜, 木耳, 角螺	應青	芋頭, 素排骨								
26	五	地瓜飯	玉米炒豆包絲	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 四季豆, 玉米粒, 豆包絲	海根, 胡蘿蔔, 九層塔	應青	綠豆, 麥片								
29	一	海苔飯	地瓜煎餅	關東煮	美味時蔬	高麗菜素絲湯	鮮奶	6	2.2	1.4	0	2.0	1	830
			地瓜餅	白蘿蔔, 玉米粒	應青	高麗菜, 木耳, 素肉絲, 紅蘿蔔	竹光							
30	二	糙米飯	瓜子素肉燥	小黃瓜炒鮮菇	美味時蔬	冬瓜珍菇湯		6	2.2	1.4	0	2.0	0	710
			碎豆干, 瓜子肉	小黃瓜, 生香菇, 素丸片	應青	冬瓜, 香菇, 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。