

# 新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單

## 113年5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)
								膳類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
1	三	日式炒烏龍麵+素魚排+青菜+素肉羹湯 <small>烏龍麵,高麗菜,豆芽,素肉絲 素魚排 當季時蔬 筍絲,紅蘿蔔,木耳,烏醋</small>					水果	6	2.1	1.5	1	2		765
2	四	紫米飯	素鹹水雞 <small>筍片,小黃瓜,素雞丁</small>	芹香干丁 <small>小干丁,玉米粒,芹菜</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	南瓜豆皮湯 <small>南瓜,生豆包絲</small>		6	2.1	1.7		3		755
3	五	小米飯	酸菜素肚 <small>素肚,酸菜,鮮菇</small>	家常鮮蔬 <small>紅蘿蔔,高麗菜,豆芽菜,芹菜</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	紅豆紫米湯 <small>紅豆,紫米,二砂</small>		6.3	2	1.5	1	2.5		801
6	一	糙米飯	梅干素鴨 <small>梅干菜,素鴨,筍子</small>	玉米炒毛豆 <small>玉米粒,三色丁,毛豆仁</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	紫菜鮮菇湯 <small>紫菜,鮮菇</small>	鮮奶	6	2.1	1.7		2.5	0.8	853
7	二	燕麥飯	和風油片 <small>鮮菇,油片絲,芹菜</small>	干絲花椰 <small>青花椰,紅蘿蔔,白干絲</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	蘿蔔素排湯 <small>白蘿蔔,素排丁</small>		6.1	2.1	1.7		2.5		740
8	三	古早味鹹粥+香滷手工油腐+銀絲卷+青菜 <small>素肉絲,高麗菜,玉米粒,紅蘿蔔 手工油腐,薑片 銀絲捲糰 當季時蔬</small>						6	2.1	1.5		3		750
9	四	紫米飯	鮮炒腰花 <small>腰花,玉米粒,紅蘿蔔</small>	筍片炒豆包絲 <small>筍片,生木耳,炸豆包絲</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	竹筍素羊湯 <small>竹筍,素羊</small>		6.2	2.1	1.5		2.5		742
10	五	小米飯	蠔汁白菜豆腐煲 <small>大白菜,豆腐,香菇,素蠔油</small>	鮮蔬燒 <small>馬鈴薯,青花菜,白花菜,鮮菇</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	QQ圓甜湯 <small>地瓜,地瓜圓</small>		6.1	2	1.6		2.5	0.8	850
13	一	糙米飯	馬鈴薯燉豆雞 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔,豆雞</small>	芹菜三絲 <small>芹菜,海帶絲,油片絲</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	狀元羹 <small>大白菜,素肉絲,青蔥,角螺</small>		6.1	2.1	1.6		2.5		737
14	二	麥片飯	黃瓜玉米 <small>小黃瓜,玉米粒</small>	台式滷味 <small>麵輪,海帶結,大溪豆乾</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	鮮蔬鮑菇湯 <small>鮮蔬,鮑魚菇</small>		6	2.1	1.7		2.5		733
15	三	炸醬麵+香酥素排+青菜+好菜頭湯 <small>麵條,豆乾丁,素火腿,豆瓣醬,甜麵醬,素蚵嗲 青菜 白蘿蔔,素排骨</small>					水果	6	2	1.5	1	2.5		780
16	四	五穀飯	金榜雙拼 <small>地瓜,百頁</small>	黃瓜香絲 <small>大黃瓜,紅蘿蔔,木耳,素蟬絲</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	角螺粉絲湯 <small>白菜,角螺,粉絲</small>		6.1	2.1	1.7		2.5		740
17	五	小米飯	和風烤麩 <small>烤麩,木耳,紅蘿蔔</small>	如意四寶 <small>小干丁,馬鈴薯,黎麥,鮮菇</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	綠豆珍珠湯 <small>綠豆,珍珠,二砂</small>		6.2	2	1.6	1	2.5		797
20	一	糙米飯	手工地瓜餅 <small>地瓜</small>	冬瓜四色 <small>冬瓜,生木耳,角螺,枸杞</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	豆薯鮮菇湯 <small>豆薯,鮮菇</small>		6	2.1	1.7		2.5		733
21	二	紫米飯	三杯油腐 <small>油豆腐,薑片</small>	木耳高麗菜 <small>鮮菇,高麗菜,生木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	四神湯 <small>芡實,淮山,茯苓,蓮子,素排骨丁,馬鈴薯</small>		6.1	2.2	1.6		2.5		745
22	三	茄汁炒飯+素獅子頭+青菜+鮮蔬玉米湯 <small>鮮菇,蕃茄,馬鈴薯,牛蒡排 當季時蔬 素排 鮮蔬,玉米</small>					豆漿	6	3.3	1.5		2.5		818
23	四	燕麥飯	鮮炒素蜜鵝 <small>素蜜鵝,芹菜,木耳</small>	素關東煮 <small>素黑輪,白蘿蔔,紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	味噌湯 <small>海帶芽,味噌,豆腐</small>		6.1	2.1	1.6		2.5		737
24	五	小米飯	蕃茄豆腐煲 <small>蕃茄,豆腐</small>	香菇麵筋 <small>鮮菇,麵筋,鮮蔬</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	冬瓜QQ湯 <small>冬瓜磚,QQ,二砂糖</small>		6.2	3	1.7		2.5		814
27	一	燕麥飯	沙茶蘭花干 <small>蘭花干,黑豆,沙茶</small>	三杯素魷 <small>素魷,三色丁,九層塔,彩椒</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	芹香鮮菇湯 <small>鮮菇,芹菜,鮮蔬</small>	鮮奶	6.1	2.1	1.5		2.5	0.8	855
28	二	麥片飯	木耳麵腸 <small>木耳,紅蘿蔔,麵腸,醃菜</small>	小瓜三色 <small>小黃瓜,豆乾,素火鍋條</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	鮑菇鮮蔬湯 <small>鮑魚菇,小白菜</small>		6	2.1	1.8		2.5		735
29	三	台式炒麵+素蚵嗲+青菜+南瓜濃湯 <small>油麵,高麗菜,素肉絲,豆芽菜,紅蘿蔔 素蚵嗲 馬鈴薯,南瓜,奶水</small>						6	2.7	1.5		2		750
30	四	五穀飯	冬瓜素鴨 <small>冬瓜,素鴨,薑</small>	田園蔬菜 <small>花椰菜,玉米粒,紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	三絲湯 <small>紅蘿蔔,高麗菜,木耳</small>		6.1	2.1	1.7		2		717
31	五	小米飯	夏威夷炒素雞 <small>素火腿,素雞</small>	醬香洋芋丁 <small>馬鈴薯,素火腿,素油膏</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	綜合芋圓湯 <small>芋圓,地瓜圓,QQ,綠豆,二砂</small>		6	2	1.5		2	0.8	818

本菜單使用之食材皆為國產在地食材