

新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單

113年 6 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(份數)						熱量 (仟卡)
								醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
3	一	糙米飯	地瓜排骨酥	鮮菇花椰	青菜	★紅茄蛋花湯		6.3	2.2	1.6		1.6		770
			地瓜、肉角	青花菜、鮮菇、紅蘿蔔	當季時蔬	番茄、鮮蔬、洗選蛋								
4	二	紫米飯	豆鼓雞丁	洋芋鮮蔬	青菜	冬瓜排骨湯		6	2.2	1.7		1.5		695
			骨腿丁、白蘿蔔、豆鼓	洋芋、玉米粒、胡蘿蔔	當季時蔬	冬瓜、排骨丁、薑絲								
5	三		肉燥麵+★炸魚排+青菜+酸辣湯					6	2	1.5		1.5		725
			白油麵、絞肉、超碎黑干丁、鮮菇、洋葱、紅蔥頭、炸魚排、當季時蔬、筍絲、紅蘿蔔、木耳、素食烏醋											
6	四	燕麥飯	三杯雞丁	木耳甘藍	青菜	海結金針湯		6.3	2.1	1.6		3.0		774
			骨腿丁、小干丁、九層塔	高麗菜、豆包絲、木耳	當季時蔬	海帶節、金針菇								
7	五	小米飯	★花生麵筋	醬燒油腐	青菜	冬瓜珍珠		6.2	2.2	1.5		1.5		704
		蔬食日	花生、鮮菇、麵筋	彩椒、油豆腐、紅蘿蔔、木耳	當季時蔬	冬瓜磚、珍珠、二砂								
10	一		放假一天											
11	二	麥片飯	椰香肉醬	玉米毛豆	青菜	香菇雞湯	乳品	6.1	2.1	1.6		1.5	1	842
			馬鈴薯、絞肉、紅蘿蔔	玉米粒、小干丁、毛豆仁	當季時蔬	香菇、蘿蔔、骨腿								
12	三		★肉絲蛋炒飯+滷雞翅+青菜+冬瓜黑輪湯				水果	6	2.5	1.5	1	3.0		840
			高麗菜、玉米粒、三色丁、肉絲、洗選蛋、蔥、當季時蔬、雞翅、冬瓜、黑輪											
13	四	五穀飯	洋蔥豬柳	鮮炒總匯	青菜	★南瓜濃湯		6.1	2.1	1.6		1.6		697
			豬柳、洋葱、木耳	瓢瓜、紅蘿蔔、鮮菇	當季時蔬	南瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔、奶水								
14	五	小米飯	★筍絲炒蛋	綜合豆干	青菜	地瓜芋圓湯		6.2	2	1.5		1.5		689
		蔬食日	洗選蛋、竹筍、紅蘿蔔	素雞、凍豆腐、黑干、油腐	當季時蔬	地瓜、芋圓、二砂								
17	一	糙米飯	鹹水雞	★關東煮	青菜	蘿蔔排骨湯	乳品	6	2.1	1.7		1.5	1	806
			小黃瓜、竹筍、雞腿丁、雞胸丁、蒜泥	玉米粒、黑輪、豬血糕、柴魚片	當季時蔬	蘿蔔、排骨								
18	二	紫米飯	★香酥雙拼	白菜滷	青菜	海芽蛋花湯		6	2.1	1.7		1.5		688
			魚丁、百頁	大白菜、紅蘿蔔、生木耳	當季時蔬	海芽、洗選蛋								
19	三		中華炒麵+韓式燒肉+青菜+大滷湯				豆漿	6	3	1.5		1.6		755
			黃油麵、高麗菜、肉絲、豆芽、韭菜、紅蘿蔔、洋葱、豆芽、肉片、紅蘿蔔、甜麵醬、當季時蔬、筍絲、生豆包絲、金針菇、紅蘿蔔、木耳											
20	四	五穀飯	滷雞塊	海結燒筍片	青菜	★味噌豆腐湯		6	2.2	1.6		1.5		693
			雞排	筍片、海帶結、紅蘿蔔	當季時蔬	味噌、洋葱、豆腐、柴魚片								
21	五	小米飯	★金黃炒蛋	涼薯干丁	青菜	紅豆QQ湯		6.3	2	1.6		1.5		699
		蔬食日	玉米粒、洗選蛋	豆薯、豆干丁、彩椒	當季時蔬	紅豆、QQ、二砂								
24	一	糙米飯	梅干扣肉	★冬瓜滷	青菜	當歸麵線湯		6.1	2.1	1.6		1.6		697
			梅乾菜、絞肉、筍干	冬瓜、小紅薯、木耳、魚露	當季時蔬	紅麵線、高麗菜、當歸								
25	二	麥片飯	鮑菇瓜子雞	白菜燒麵筋	青菜	★鮮魚味噌湯		6	2.1	1.7		1.5		688
			鮑菇頭、花瓜、骨腿丁	大白菜、紅蘿蔔、木耳、麵筋泡	當季時蔬	魚丁、味噌、豆腐								
26	三	小米飯	鹽水三拼	塔香粉絲	青菜	綠豆麥片	水果	6.2	2.2	1.5	1	1.5		764
		蔬食日	百頁、花椰菜、玉米粒、鮑菇頭	冬粉、高麗菜、九層塔、紅蘿蔔、木耳	當季時蔬	綠豆、麥片、二砂								
27	四	五穀飯	洋芋燒肉	乾鍋油腐	青菜	客家鮮蔬湯		6	2.2	1.7		1.6		700
			洋芋、肉片	小黃瓜、鮑菇頭、素肚、油豆腐	當季時蔬	高麗菜、豆芽、韭菜、紅蔥頭、排骨丁								
28	五		茄汁義大利麵+★魷魚排+青菜+玉米濃湯					6	2.2	1.5		1.6		695
			白油麵、蕃茄、馬鈴薯、洋葱、鮮菇、絞肉、蕃茄醬、當季時蔬、玉米粒、奶水、馬鈴薯、紅蘿蔔、洗選蛋、魷魚排											

本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材

★為本道菜色中含有海鮮類、堅果類、蛋、奶等食材，提醒過敏體質者，可至辦公室盛裝素食菜色。