

# 新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單

## 113年 6 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<br>(仟卡) |
|----|----|--------------------|---------------------------------------------|-------------------|------|------------|-------|----------|-----|-----|----|-----|----|------------|
|    |    |                    |                                             |                   |      |            |       | 膳類       | 蛋白質 | 蔬菜  | 水果 | 油脂  | 乳品 |            |
| 3  | 一  | 糙米飯                | 地瓜素雞                                        | 鮮菇花椰              | 青菜   | 番茄鮮蔬湯      |       | 6.3      | 2.2 | 1.6 |    | 1.6 |    | 770        |
|    |    |                    | 地瓜、素雞                                       | 青花菜、生木耳、鮮菇、彩椒     | 當季時蔬 | 番茄、鮮蔬      |       |          |     |     |    |     |    |            |
| 4  | 二  | 紫米飯                | 素魚排                                         | 洋芋鮮蔬              | 青菜   | 冬瓜素排骨湯     |       | 6        | 2.2 | 1.7 |    | 1.5 |    | 695        |
|    |    |                    | 素魚排                                         | 洋芋、紅蘿蔔、花椰菜        | 當季時蔬 | 冬瓜、素排骨、薑絲  |       |          |     |     |    |     |    |            |
| 5  | 三  | 素肉醬麵+芋頭丸+青菜+酸辣湯    |                                             |                   |      |            |       | 6        | 2   | 1.5 |    | 1.5 |    | 725        |
|    |    |                    | 白油麵、超碎黑干丁、鮮菇、甜麵醬、素獅子頭、當季時蔬、筍絲、紅蘿蔔、木耳        |                   |      |            |       |          |     |     |    |     |    |            |
| 6  | 四  | 燕麥飯                | 三杯素魷                                        | 鮮菇甘藍              | 青菜   | 海結金針湯      |       | 6.3      | 2.1 | 1.6 |    | 3.0 |    | 774        |
|    |    |                    | 素魷、九層塔、薑、小黃瓜                                | 泡菜、高麗菜、豆包絲、木耳     | 當季時蔬 | 海帶節、金針菇    |       |          |     |     |    |     |    |            |
| 7  | 五  | 小米飯                | 鮮菇花生麵筋                                      | 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、珍珠、二砂   |       |          |     |     |    |     |    |            |
| 10 | 一  | 放假一天               |                                             |                   |      |            |       |          |     |     |    |     |    |            |
| 11 | 二  | 燕麥飯                | 椰香素醬                                        | 玉米毛豆              | 青菜   | 菇菇湯        | 乳品    | 6.1      | 2.1 | 1.6 |    | 1.5 | 1  | 842        |
|    |    |                    | 馬鈴薯、乾丁、紅蘿蔔                                  | 玉米粒、毛豆仁、杏鮑菇       | 當季時蔬 | 香菇、秀珍菇、素排骨 |       |          |     |     |    |     |    |            |
| 12 | 三  | 鮮蔬炒飯+滷油腐+青菜+冬瓜腐皮湯  |                                             |                   |      |            | 水果    | 6        | 2.5 | 1.5 | 1  | 3.0 |    | 840        |
|    |    |                    | 高麗菜、玉米粒、三色丁、素肉絲、當季時蔬、冬瓜、腐皮手工油腐              |                   |      |            |       |          |     |     |    |     |    |            |
| 13 | 四  | 五穀飯                | 馬鈴薯餅                                        | 鮮炒總匯              | 青菜   | 南瓜濃湯       |       | 6.1      | 2.1 | 1.6 |    | 1.6 |    | 697        |
|    |    |                    | 馬鈴薯                                         | 鮮瓜、紅蘿蔔、木耳、鮮菇      | 當季時蔬 | 南瓜、玉米粒、紅蘿蔔 |       |          |     |     |    |     |    |            |
| 14 | 五  | 小米飯                | 綜合豆干                                        | 清炒甘藍              | 青菜   | 地瓜芋圓湯      |       | 6.2      | 2   | 1.5 |    | 1.5 |    | 689        |
|    |    | 蔬食日                | 素雞、凍豆腐、黑干、油腐                                | 高麗菜、紅蘿蔔、素火腿       | 當季時蔬 | 地瓜、芋圓、二砂   |       |          |     |     |    |     |    |            |
| 17 | 一  | 糙米飯                | 梅香百頁                                        | ★關東煮              | 青菜   | 香菇蘿蔔湯      | 乳品    | 6        | 2.1 | 1.7 |    | 1.5 | 1  | 806        |
|    |    |                    | 梅乾菜、百頁、油豆腐、紅蘿蔔                              | 玉米粒、素火鍋料          | 當季時蔬 | 冬瓜、香菇      |       |          |     |     |    |     |    |            |
| 18 | 二  | 紫米飯                | 香酥雙拼                                        | 白菜滷               | 青菜   | 麻油蔬菜湯      |       | 6        | 2.1 | 1.7 |    | 1.5 |    | 688        |
|    |    |                    | 豆干、地瓜薯條                                     | 大白菜、紅蘿蔔、生木耳       | 當季時蔬 | 鮮蔬、角螺、麻油   |       |          |     |     |    |     |    |            |
| 19 | 三  | 中華炒麵+素獅子頭+青菜+大滷湯   |                                             |                   |      |            | 豆漿    | 6        | 3   | 1.5 |    | 1.6 |    | 755        |
|    |    |                    | 烏龍麵、高麗菜、豆芽、紅蘿蔔、素獅子頭、當季時蔬、筍絲、生豆包絲、金針菇、紅蘿蔔、木耳 |                   |      |            |       |          |     |     |    |     |    |            |
| 20 | 四  | 五穀飯                | 炸素丸                                         | 海結燒筍片             | 青菜   | ★味噌豆腐湯     |       | 6        | 2.2 | 1.6 |    | 1.5 |    | 693        |
|    |    |                    | 素丸子*2                                       | 筍片、海帶結、紅蘿蔔        | 當季時蔬 | 味噌、海芽、豆腐   |       |          |     |     |    |     |    |            |
| 21 | 五  | 小米飯                | 芹菜素肚                                        | 涼薯干丁              | 青菜   | 紅豆QQ湯      |       | 6.3      | 2   | 1.6 |    | 1.5 |    | 699        |
|    |    | 蔬食日                | 芹菜、鮮蔬、素肚                                    | 涼薯、豆干丁、彩椒         | 當季時蔬 | 紅豆、QQ、二砂   |       |          |     |     |    |     |    |            |
| 24 | 一  | 糙米飯                | 塔香黑干                                        | 冬瓜滷               | 青菜   | 當歸麵線湯      |       | 6.1      | 2.1 | 1.6 |    | 1.6 |    | 697        |
|    |    |                    | 大溪黑干、九層塔、老薑、麻油                              | 冬瓜、烤麩、木耳          | 當季時蔬 | 紅麩線、高麗菜、當歸 |       |          |     |     |    |     |    |            |
| 25 | 二  | 麥片飯                | 鮮菇瓜子蒸豆腐                                     | 白菜燒麵筋             | 青菜   | 蘿蔔味噌湯      |       | 6        | 2.1 | 1.7 |    | 1.5 |    | 688        |
|    |    |                    | 鮮菇、花瓜、板豆腐                                   | 大白菜、紅蘿蔔、木耳、麵筋泡    | 當季時蔬 | 金針菇、味噌、白蘿蔔 |       |          |     |     |    |     |    |            |
| 26 | 三  | 小米飯                | 鹽水三拼                                        | 家常粉絲              | 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                | 洋芋皮酥                                        | 鮮蔬茼蒿捲             | 青菜   | 客家鮮蔬湯      |       | 6        | 2.2 | 1.7 |    | 1.6 |    | 700        |
|    |    |                    | 洋芋、皮酥                                       | 小黃瓜、玉米粒、茼蒿捲       | 當季時蔬 | 高麗菜、豆芽、素排骨 |       |          |     |     |    |     |    |            |
| 28 | 五  | 茄汁義大利麵+素蚵嗲+青菜+玉米濃湯 |                                             |                   |      |            |       | 6        | 2.2 | 1.5 |    | 1.6 |    | 695        |
|    |    |                    | 白油麵、蕃茄、馬鈴薯、鮮菇、素絞肉、蕃茄醬、當季時蔬、玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔、素蚵嗲  |                   |      |            |       |          |     |     |    |     |    |            |

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。