

新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單

113年 8.9 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)
								糖類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
30	五	特餐	義大利素醬麵	洋蔥炒蛋	美味時蔬	地瓜甜湯		5.2	2.2	1.5		1.5		634
			鮑, 洋蔥, 豆干, 三色丁, 玉米, 番茄	洋蔥, 洗選蛋	應青	地瓜, 地瓜圓								
2	一	紫米飯	咕咾肉柳	紫茄麻婆豆腐	美味時蔬	玉米蛋花湯		5.3	2.2	1.6		1.6		700
			洋蔥, 毛豆仁, 肉絲	茄子, 豆腐	應青	洗選蛋, 玉米粒								
3	二	麥片飯	地瓜燒肉	三杯油豆腐	美味時蔬	蘿蔔貢丸湯		5.1	2.1	1.6		1.5		622
			地瓜, 肉丁	鮮菇, 油豆腐, 九層塔	應青	蘿蔔, 貢丸								
4	三	特餐	風城米粉	香滷棒腿*1	美味時蔬	洋芋排骨湯		5	2.5	1.5	0	3.0		710
			米粉, 韭菜, 肉絲, 高麗菜, 紅蔥頭	棒腿	應青	洋芋, 排骨								
5	四	小米飯	鹽酥雙拼	鮮蔬咖哩	美味時蔬	海芽味噌湯		5.1	2.1	1.6		1.6		627
			雞胸丁, 豆干片	花椰, 洋芋, 紅蘿蔔	應青	海芽, 豆腐, 味噌								
6	五	糙米飯	菌菇炒(拌)飯	蕃茄炒蛋	美味時蔬	芋香西米露		5.2	2	1.5		1.5		619
			鮮菇, 木耳, 玉米粒, 素火腿	番茄, 洋蔥, 洗選蛋	應青	芋頭, 西谷米, QQ								
9	一	五穀飯	蒸魚排*1	客家小炒	美味時蔬	肉骨茶湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			鮮魚	豆干片, 肉絲, 青蔥	應青	白蘿蔔, 排骨								
10	二	糙米飯	★堅果炒雞丁	★開陽瓠瓜	美味時蔬	青菜豆腐湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			堅果, 骨髓丁, 甜椒	瓠瓜, 紅蘿蔔, 蝦米, 鮮菇	應青	鮮蔬, 豆腐								
11	三	特餐	炒麵	豬肉餡餅*2	美味時蔬	玉米濃湯		5	2.2	1.5		1.6		625
			黃麵, 韭菜, 高麗菜, 豆芽, 肉絲	餡餅	應青	玉米粒, 馬鈴薯, 洗選蛋, 奶水								
12	四	芝麻飯	瓜子肉	歡樂雙拼	美味時蔬	鮮瓜豚肉湯		5	2.2	1.6		1.5		623
			絞肉, 瓜子, 油豆腐	地瓜, 素肚	應青	冬瓜, 豚片								
13	五	地瓜飯	醬淋油豆腐*1	筍香彩蔬炒蛋	美味時蔬	奶香珍珠		5.3	2	1.6		1.5		629
			豆腐, 薑絲, 三色丁	洗選蛋, 竹筍, 紅蘿蔔, 鮮菇	應青	珍珠, 奶粉								
16	一	海苔飯	滷豬排*1	白菜滷	美味時蔬	竹筍肉絲湯	乳品	5	2.1	1.7		1.5	1	736
			豬排	大白菜, 鮮菇, 豆皮	應青	竹筍, 肉絲	竹光							
17	二	放假一天												
18	三	特餐	★海鮮粥	★脆皮蝦捲*2	奶黃包*1		水果	5	3	1.5	1	1.6		745
			魚丸, 高麗菜, 小饅頭, 玉米粒, 鮮菇, 魚丁, 紅蔥頭	蝦捲	奶黃包		竹光							
19	四	糙米飯	洋蔥南瓜燒雞	黃瓜黑輪	美味時蔬	紫菜珍珠湯		5	2.2	1.6		1.5		623
			南瓜, 骨髓丁	黑輪, 大黃瓜	應青	紫菜, 鮮菇								
20	五	黎麥飯	香滑玉米蒸蛋	★熱帶堅果豆包	美味時蔬	紅豆紫米湯		5.3	2	1.6		1.5		629
			玉米, 洗選蛋	堅果, 鮮菇, 豆包, 彩椒, 香菜	應青	紅豆, 紫米								
23	一	燕麥飯	台式打拋豬	滷魷魚丸*2	美味時蔬	鮮蔬湯	豆漿	5	2.9	1.7		1.5		678
			絞肉, 九層塔, 番茄	魷魚丸	應青	鮮蔬, 玉米粒, 排骨	竹光							
24	二	糙米飯	三杯雞丁	筍肉肉柳	美味時蔬	馬鈴薯營養湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			骨髓丁, 豆干, 九層塔	鮮菇, 竹筍, 肉絲	應青	馬鈴薯, 鮮菇, 芹菜								
25	三	特餐	香酥炸雞堡	古早味刈包	美味時蔬	麵線糊	水果	5	2.2	1.5	1	1.6		685
			炸雞堡	刈包	應青	雞絲, 木耳, 魚羹, 胡蘿蔔, 肉絲, 蒜	竹光							
26	四	麥片飯	★沙茶肉片	鮮瓜粉絲	美味時蔬	酸菜肉絲湯		5	2.2	1.6		1.5		623
			肉片, 彩椒, 鮮菇, 洋蔥	鮮瓜, 粉絲, 韭菜, 木耳, 豆芽菜	應青	酸菜, 肉絲								
27	五	五穀飯	咖哩炒蛋	三杯百頁	美味時蔬	綠豆麥仁湯		5.3	2	1.6		1.5		629
			馬鈴薯, 洗選蛋, 咖哩	百頁, 鮮菇, 九層塔	應青	綠豆, 麥片								
30	一	芝麻飯	壽喜燒肉	豆皮燴鮮瓜	美味時蔬	榨菜蕃茄湯	乳品	5	2.1	1.7		1.5	1	736
			肉片, 洋蔥, 洗選蛋	冬瓜, 豆皮, 木耳	應青	榨菜, 番茄, 肉絲	竹光							

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。