

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(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)
								醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
30	五	特餐	義大利素醬麵 白麵, 洋葱, 豆干, 三色丁, 玉米, 香菇	塔香素雞 九層塔, 鮮菇, 素雞	美味時蔬 應青	地瓜甜湯 地瓜, 地瓜圓		5.2	2.2	1.5		1.5		634
2	一	紫米飯	毛豆三色 毛豆, 素肉塊, 素火腿	紫茄麻婆豆腐 茄子, 豆腐	美味時蔬 應青	玉米鮮菇湯 洗滌蛋, 鮮菇		5.3	2.2	1.6		1.6		700
3	二	麥片飯	手工地瓜片 地瓜	三杯油豆腐 鮮菇, 油豆腐, 九層塔	美味時蔬 應青	蘿蔔素丸湯 蘿蔔, 素丸		5.1	2.1	1.6		1.5		622
4	三	特餐	風城米粉 米粉, 素肉絲, 高麗菜, 香菇	全素香酥排 香酥排	美味時蔬 應青	洋芋素排骨湯 洋芋, 素排骨		5	2.5	1.5	0	3.0		710
5	四	小米飯	素鹽酥雙拼 素胸丁, 豆干	鮮蔬咖哩 花椰, 洋芋, 紅蘿蔔	美味時蔬 應青	海芽味噌湯 海芽, 豆腐, 味噌		5.1	2.1	1.6		1.6		627
6	五	糙米飯	菌菇炒(拌)飯 鮮菇, 木耳, 玉米粒, 素火腿	芹菜素肚 芹菜, 香菇, 鮮菇, 素肚	美味時蔬 應青	芋香西米露 芋頭, 西谷米, QQ		5.2	2	1.5		1.5		619
9	一	五穀飯	蒸素魚排*1 素魚	客家小炒 豆干片, 素肉絲, 芹菜	美味時蔬 應青	素肉骨茶湯 白蘿蔔, 素排骨		5	2.1	1.7		1.5		618
10	二	糙米飯	甜椒素白雞 鮮菇, 素白雞, 甜椒	鮮菇瓠瓜 瓠瓜, 紅蘿蔔, 鮮菇	美味時蔬 應青	青菜豆腐湯 鮮蔬, 豆腐		5	2.1	1.7		1.5		618
11	三	特餐	炒麵 黃麵, 高麗菜, 豆芽, 素火腿, 芹菜	芝麻球*2 芝麻球*2	美味時蔬 應青	玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯, 胡蘿蔔		5	2.2	1.5		1.6		625
12	四	芝麻飯	瓜子油豆腐 瓜子, 油豆腐	歡樂雙拼 地瓜, 素肚	美味時蔬 應青	鮮瓜素羊湯 冬瓜, 素羊肉		5	2.2	1.6		1.5		623
13	五	地瓜飯	醬淋油豆腐*1 豆腐, 薑絲, 三色丁	筍香彩蔬 鮮筍, 甜椒, 洋芋	美味時蔬 應青	奶香珍珠 珍珠, 奶粉		5.3	2	1.6		1.5		629
16	一	海苔飯	香酥素排*1 素排	白菜滷 大白菜, 鮮菇, 豆皮	美味時蔬 應青	竹筍素肉絲湯 竹筍, 鮮菇, 素肉絲	乳品	5	2.1	1.7		1.5	1	736
17	二	放假一天												
18	三	特餐	鮮蔬粥 素魚丸, 玉米粒, 鮮菇, 芹菜, 高麗菜	素山藥捲*2 山藥捲	奶黃包*1 奶黃包		水果	5	3	1.5	1	1.6		745
19	四	糙米飯	南瓜燒素雞 南瓜, 素雞丁	黃瓜黑輪 素黑輪, 大黃瓜	美味時蔬 應青	紫菜珍菇湯 紫菜, 鮮菇		5	2.2	1.6		1.5		623
20	五	黎麥飯	玉米素鵝 玉米, 素鵝, 芹菜	豆包總匯 鮮蔬, 豆包, 彩椒, 香菜	美味時蔬 應青	紅豆紫米湯 紅豆, 紫米		5.3	2	1.6		1.5		629
23	一	燕麥飯	梅香百頁 梅乾菜, 百頁, 油豆腐, 紅蘿蔔	素獅子頭*2 素獅子頭	美味時蔬 應青	鮮蔬湯 鮮蔬, 玉米粒, 素排骨	豆漿	5	2.9	1.7		1.5		678
24	二	糙米飯	三杯素魷 素魷, 九層塔, 薑, 小黃瓜	甜椒鮮筍 竹筍, 鮮菇, 甜椒	美味時蔬 應青	馬鈴薯營養湯 馬鈴薯, 鮮菇, 芹菜		5	2.1	1.7		1.5		618
25	三	特餐	香酥素炸雞堡 炸雞堡	古早味刈包 刈包	美味時蔬 應青	素麵線糊 筍絲, 木耳, 素魚羹, 胡蘿蔔	水果	5	2.2	1.5	1	1.6		685
26	四	麥片飯	日式蘭花干 蘭花干, 彩椒, 鮮菇	鮮瓜粉絲 鮮瓜, 粉絲, 韭菜, 木耳, 豆芽菜	美味時蔬 應青	酸菜鮮菇湯 酸菜, 鮮菇, 素肉絲		5	2.2	1.6		1.5		623
27	五	五穀飯	綜合豆干 素雞, 凍豆腐, 黑干, 油豆腐	三杯洋芋 洋芋, 鮮菇, 九層塔	美味時蔬 應青	綠豆麥仁湯 綠豆, 麥片		5.3	2	1.6		1.5		629
30	一	芝麻飯	芹菜麵腸 芹菜, 鮮蔬, 麵腸	豆皮燴鮮瓜 冬瓜, 豆皮, 木耳	美味時蔬 應青	榨菜蕃茄湯 榨菜, 蕃茄, 素肉	乳品	5	2.1	1.7		1.5	1	736

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。