

新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單

113 年 10 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)						熱量 (仟卡)
								膳類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
1	二	麥片飯	鮮蔬燒素雞 青花菜, 香菇, 素雞	青木瓜素肉絲 青木瓜, 甜椒, 素肉絲	美味時蔬 應青	海芽味噌湯 海芽, 味噌, 豆腐		5.1	2	1.6	0	2.0	0	637
2	三	特餐	筍香鮮菇(拌)飯 香菇, 素絞肉, 玉米粒, 高麗菜	芝麻球 芝麻球	美味時蔬 應青	玉米蛋花湯 玉米, 鮮菇	水果 竹光	5.1	2	1.5	0	2.5	0	657
3	四	芝麻飯	手工餅 馬鈴薯	豆香海根 海根, 油片絲, 胡蘿蔔	美味時蔬 應青	沙茶素魷魚羹湯 素魚羹, 木耳, 白蘿蔔		5	2	1.5	0	2.0	0	628
4	五	黎麥飯	玉米素蜜餞 玉米粒, 素蜜餞	鐵板豆腐 彩椒, 筍片, 油豆腐, 豆芽, 洋葱	美味時蔬 應青	摩摩喳喳 地瓜, 芋頭, 椰奶, 西谷米, QQ		5	2.1	1.5	0	2.0	0	635
7	一	糙米飯	香椿豆包*1 豆包, 香椿	鮮蔬咖哩 馬鈴薯, 玉米粒, 椰玉粉, 花椰	美味時蔬 應青	青菜豆腐湯 鮮蔬, 番茄, 豆腐	乳品 竹光	5	2	1.5	0	2.0	0	628
8	四	糙米飯	糖醋麵腸 彩椒, 小黃瓜, 麵腸	香菇燒冬瓜 香菇, 冬瓜	美味時蔬 應青	福菜筍片湯 福菜, 筍片		5	2	1.5	0	2.0	0	628
9	三	特餐	米粉湯 高麗菜, 素肉絲, 芹菜, 香菇, 米粉	素雞堡 素雞堡	芋泥包 芋泥包			5.1	2	1.5	0	2.0	0	635
10	四	放 假 一 天						5	2	1.5	0	2.0	0	628
11	五	芝麻飯	甜椒四季豆 甜椒, 四季豆	醬燒麵腸 鮑菇, 鮮瓜, 麵腸	美味時蔬 應青	紅豆芋圓湯 紅豆, 芋圓		5	2.1	1.5	0	2.0	0	635
14	一	小米飯	歡樂雙拼 百頁, 地瓜薯條	黃瓜燴三鮮 黃瓜, 木耳, 素丸	美味時蔬 應青	海裙黃豆芽湯 海芽, 黃豆芽		5.1	2.1	1.4	0	3.0	0	685
15	二	糙米飯	香菇燒麵筋 香菇, 麵筋	芹香三絲 芹菜, 白干絲, 海絲	美味時蔬 應青	蔬菜鮮菇湯 鮮蔬, 鮮菇		5	2	1.6	0	2.0	0	630
16	三	特餐	西西里肉醬麵 三色丁, 洋芋, 番茄, 鮮菇	素麥克雞塊 素雞塊	美味時蔬 應青	南瓜濃湯 南瓜, 馬鈴薯	水果 竹光	5	2	1.6	0	3.0	0	675
17	四	燕麥飯	味噌燒油豆腐 味噌, 油豆腐, 鮮菇	青花素黑輪 青花, 素黑輪	美味時蔬 應青	絲瓜麵線 絲瓜, 麵線切, 麵線		5	2	1.4	0	2.0	0	625
18	五	五穀飯	白菜滷 大白菜, 鮮菇, 素火腿	椒麻豆腐 豆腐, 豆瓣, 木耳	美味時蔬 應青	冬瓜山粉圓 冬瓜, 山粉圓		5	2.1	1.6	0	2.0	0	638
21	一	紫米飯	三杯蘭花干 小黃瓜, 蘭花干, 鮮菇	塔香海草 九層塔, 海草	美味時蔬 應青	冬菜粉絲湯 冬菜, 粉絲	乳品 竹光	5	2.1	1.6	0	2.5	0	660
22	二	芝麻飯	素魚排 素魚排	鮮蔬洋芋 花椰菜, 洋芋, 玉米粒	美味時蔬 應青	當歸皮酥湯 當歸, 皮酥, 鮮蔬		5	2	1.6	0	3.0	0	675
23	三	特餐	麵線糊 紅麵線, 竹筍, 素羹, 素肉絲, 木耳	炸素雞排 素雞排	美味時蔬 應青	刈包 刈包		5	2	1.4	0	2.5	0	648
24	四	糙米飯	宮保豆腐 素火腿, 豆腐, 鮮菇	薑絲鮮筍 竹筍, 木耳, 甜椒	美味時蔬 應青	海結豆腐湯 海帶結, 豆腐		5	2	1.5	0	2.0	0	628
25	五	地瓜飯	糖醋麵腸 甜椒, 麵腸	鮮瓜燴 芹菜, 大黃瓜, 紅蘿蔔, 豆皮	美味時蔬 應青	紅豆紫米湯 紅豆, 紫米		5.1	2	1.6	0	2.0	0	637
28	一	海苔飯	京醬素肚 素肚, 小黃瓜	田園玉米 三色丁, 玉米	美味時蔬 應青	三絲湯 高麗菜, 木耳, 素肉絲		5	2	1.4	0	2.0	0	625
29	二	糙米飯	鮮菇凍豆腐 鮮菇, 甜椒, 凍豆腐	港式素燒賣*2 素燒賣	美味時蔬 應青	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 素排骨, 薑絲		5	2	1.4	0	2.0	0	625
30	三	特餐	什錦麵 白麵, 素肉絲, 高麗菜, 白蘿蔔, 素魚羹	香酥素排 素排	美味時蔬 應青		豆漿 竹光	5	2	1.4	0	2.5	0	648
31	四	糙米飯	沙茶素白雞 豆干, 素白雞	鮮菇瓠瓜 瓠瓜, 鮮菇, 木耳	美味時蔬 應青	日式海芽湯 海芽, 豆腐, 味噌		5	2	1.5	0	2.0	0	628

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。

養慶企業有限公司 營養師林姿妤 製
戴熙國小 營養師周幸玉