

新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單

113 年 10 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)						熱量 (仟卡)
								醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
1	二	麥片飯	鮮蔬燒雞	青木瓜肉絲	美味時蔬	海芽味噌湯		5.1	2	1.6	0	2.0	0	637
			青花菜、香菇、骨髓丁	青木瓜、甜椒、肉絲	應青	海芽、味噌、豆腐								
2	三	特餐	鮮菇筍香(拌)飯	滷雞塊	美味時蔬	芹香丸片湯	水果	5.1	2	1.5	0	2.5	0	657
			香菇、絞肉、玉米粒、紅蔥頭、高麗菜	生鮮雞塊	應青	芹菜、胡蘿蔔、貢丸、蘿蔔	竹光							
3	四	芝麻飯	檸香肉醬	豆香海根	美味時蔬	★沙茶魷魚羹湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			絞肉、番茄、洋葱、九層塔、檸檬汁	海根、油片絲、胡蘿蔔	應青	魚羹、木耳、白蘿蔔								
4	五	黎麥飯	金黃炒蛋	鐵板油豆腐	美味時蔬	摩摩喳喳		5	2.1	1.5	0	2.0	0	635
		蔬食日	玉米粒、洗選蛋	彩椒、筍片、油豆腐、豆芽、洋葱	應青	地瓜、芋頭、椰奶、西谷米、QQ								
7	一	糙米飯	★泰式魚丁	鮮蔬咖哩	美味時蔬	青菜豆腐湯	乳品	5	2	1.5	0	2.0	0	628
			鮮魚、洋葱、豆腐、番茄	馬鈴薯、玉米粒、椰菜粉、化椰	應青	鮮蔬、番茄、豆腐	竹光							
8	四	糙米飯	糖醋雞丁	肉末燒冬瓜	美味時蔬	福菜筍片湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			彩椒、小黃瓜、骨髓丁	肉末、冬瓜	應青	福菜、筍片、排骨								
9	三	特餐	米粉湯	香酥豬排*1	芋泥包*1			5.1	2	1.5	0	2.0	0	635
			韭菜、紅蔥頭、高麗菜、肉絲、香菇、米粉	豬排	芋泥包									
10	四	放 假 一 天												
11	五	芝麻飯	素蟹肉棒蒸蛋	醬燒麵腸	美味時蔬	紅豆芋圓湯		5	2.1	1.5	0	2.0	0	635
		蔬食日	素蟹肉棒、洗選蛋	鮑菇、鮮瓜、麵腸	應青	紅豆、芋圓								
14	一	小米飯	鹽酥雞	★黃瓜燴三鮮	美味時蔬	紅蔥黃豆芽湯		5.1	2.1	1.4	0	3.0	0	685
			百頁、雞胸肉	黃瓜、木耳、魷魚、蝦仁	應青	紅蔥頭、黃豆芽、排骨								
15	二	糙米飯	味噌燒肉丼	芹香三絲	美味時蔬	蔬菜蛋花湯		5	2	1.6	0	2.0	0	630
			味噌、肉片、洗選蛋、洋葱	芹菜、白干絲、海絲	應青	鮮蔬、洗選蛋								
16	三	特餐	西西里肉醬麵	允指雞翅*1	美味時蔬	南瓜濃湯	水果	5	2	1.6	0	3.0	0	675
			絞肉、三色丁、洋葱、鮮菇	雞翅	應青	南瓜、洗選蛋、馬鈴薯	竹光							
17	四	燕麥飯	瓜子雞	青花黑輪	美味時蔬	麵輪鮮瓜湯		5	2	1.4	0	2.0	0	625
			瓜子、骨髓丁	青花、黑輪	應青	絲瓜、麵輪切、麵線								
18	五	五穀飯	義式菇菇炒蛋	椒麻豆腐	美味時蔬	冬瓜山粉圓		5	2.1	1.6	0	2.0	0	638
		蔬食日	鮮菇、洗選蛋、香料	豆腐、豆瓣	應青	冬瓜、山粉圓								
21	一	紫米飯	三杯肉片	塔香海茸	美味時蔬	冬菜粉絲湯	乳品	5	2.1	1.6	0	2.5	0	660
			洋葱、小黃瓜、肉片、九層塔	九層塔、海茸	應青	東菜、粉絲	竹光							
22	二	芝麻飯	★香酥雙拼	鮮蔬洋芋	美味時蔬	當歸豚肉湯		5	2	1.6	0	3.0	0	675
			魚丁、豆腐	絞肉、洋葱、玉米粒	應青	當歸、排骨、鮮蔬								
23	三	特餐	★麵線糊	滷鐵路排骨	美味時蔬	刈包		5	2	1.4	0	2.5	0	648
			紅麵線、竹筍、魚羹、肉絲、木耳	排骨	應青	刈包								
24	四	糙米飯	宮保雞丁	筍香肉絲	美味時蔬	★小魚干味噌湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			洋葱、骨髓丁、花生	竹筍、肉絲	應青	小魚乾、豆腐、味噌								
25	五	地瓜飯	鮮蔬烘蛋	糖醋麵腸	美味時蔬	紅豆紫米湯		5.1	2	1.6	0	2.0	0	637
		蔬食日	洗選蛋、鮮蔬	香菇、甜椒、麵腸	應青	紅豆、紫米								
28	一	海苔飯	★熱炒堅果雞丁	田園培根玉米	美味時蔬	三絲湯		5	2	1.4	0	2.0	0	625
			堅果、骨髓丁、小黃瓜	三色丁、玉米、培根	應青	高麗菜、木耳、肉絲								
29	二	糙米飯	地瓜蒸肉	港式珍珠丸*2	美味時蔬	薑絲冬瓜湯		5	2	1.4	0	2.0	0	625
			地瓜、肉丁	珍珠丸	應青	冬瓜、排骨、薑絲								
30	三	特餐	★海鮮湯拌麵	炸雞排	美味時蔬		豆漿	5	2	1.4	0	2.5	0	648
			白麵、肉絲、魚丁、高麗菜、白蘿蔔、小卷	雞排	應青		竹光							
31	四	糙米飯	★柴魚燒雞	★鮮菇瓜瓜	美味時蔬	日式海芽湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			柴魚片、豆干、骨髓丁	瓜瓜、蝦米、鮮菇	應青	海芽、豆腐、味噌								

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。

義慶企業有限公司 營養師林安妤 製
戴熙國小 營養師周幸玉