

新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單

113 年 11 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	五	藜麥飯	雙色炒蛋	醬燒豆腐	青菜	綠豆麥片湯		5.2	2.1	1.5	0	2.0	0	649
		蔬食日	紅蘿蔔、竹筍、洗選蛋	豆腐、彩椒、洋蔥	當季時蔬	綠豆、麥片								
4	一	芝麻飯	★鼓汁魚丁	培根洋芋	青菜	油腐細粉湯		5.1	2	1.4	0	3.0	0	677
			魚丁、凍豆腐、鮮蔬、豆鼓	培根、洋芋	當季時蔬	油腐、細粉								
5	二	糙米飯	洋蔥肉片	★風味青花炒小卷	青菜	羅宋湯		5.1	2.1	1.6	0	2.0	0	645
			洋蔥、肉片	青花椰、小卷、玉米粒	當季時蔬	馬鈴薯、番茄、排骨								
6	三	小米飯	★芝麻柴魚雞丁	素沙茶彩絲	青菜	涼薯排骨湯	水果	5.3	2.1	1.6	1	3.0	0	764
			芝麻、柴魚片、雞丁、豆干	甜椒、海帶絲、木耳、紅蘿蔔	當季時蔬	涼薯、香菇、排骨	竹光							
7	四	麥片飯	香菇肉燥	★開陽鮮瓜	青菜	大滷湯		5	2.1	1.4	0	2.0	0	633
			香菇、絞肉、洋蔥	鮮瓜、蝦米、鮮菇、紅蘿蔔	當季時蔬	豆腐、竹筍、洗選蛋、木耳								
8	五	地瓜飯	塔香菜脯炒蛋	回鍋乾片	青菜	奶香西米露		5	2	1.6	0	2.0	0	630
		蔬食日	九層塔、菜圃、洗選蛋	豆干、黃豆芽、彩椒	當季時蔬	奶粉、西谷米								
9	六	☆竹光校慶：★麵線糊 + 黑糖捲 + 香酥雞排 + 青菜						5	2	1.6	0	2.0	0	630
		麵線、脆筍、柴魚片、肉絲、木耳、黑糖捲*1、雞排*1、青菜												
11	一	校慶補假一天						5.3	2	1.4	0	2.5	0	669
12	二	麥片飯	親子丼	珍菇燴白菜	青菜	竹筍肉絲湯	乳品	5	2	1.6	0	3.0	1	795
			骨髓丁、洋蔥、洗選蛋	鮮菇、白菜、木耳	當季時蔬	筍片、肉絲	竹光							
13	三	肉絲炒飯 + 鐵路排骨*1 + 青菜 + 味噌豆腐湯						5.1	2.1	1.4	0	2.5	0	662
		肉絲、三色丁、高麗菜、洋蔥、青蔥、豬排*1、青菜、味噌、豆腐												
14	四	芝麻飯	地瓜蒸肉	洋蔥甜條	青菜	冬瓜海結湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			地瓜、肉丁	香菇、洋蔥、甜條	當季時蔬	冬瓜、海結								
15	五	五穀飯	咖哩炒蛋	宮保油腐	青菜	綜合地瓜園		5.3	2.2	1.6	0	2.0	0	666
		蔬食日	咖哩、馬鈴薯、洗選蛋	油豆腐、小黃瓜、鮮菇	當季時蔬	地瓜、珍珠、地瓜園								
18	一	麥片飯	瓜子肉	★鮮魚瓜丸炒雙菇	青菜	什錦蕃茄湯	乳品	5	2.1	1.4	0	3.0	1	798
			瓜子、絞肉、豆干	黃瓜、木耳、魚丸、金菇、鮮菇	當季時蔬	小白菜、番茄、芹菜、肉絲	竹光							
19	二	紫米飯	★椒鹽雞丁	豚肉炒脆薯	青菜	家常南瓜湯		5.2	2.1	1.6	0	2.0	0	652
			雞胸丁、豆腐	馬鈴薯、肉絲、木耳	當季時蔬	南瓜、洋蔥、排骨								
20	三	炸醬麵 + 燒賣*2 + 青菜 + ★鮮魚豆腐湯						5.3	2.1	1.4	1	3.0	0	759
		烏龍麵、豆乾丁、絞肉、紅蔥頭、洋蔥、燒賣*2、青菜、鮮魚、豆腐												
21	四	糙米飯	醬爆雞丁	什錦鮮蔬	青菜	紅棗青木瓜湯		5	2.1	1.4	0	2.0	0	633
			洋蔥、小黃瓜、雞丁	高麗菜、香菇、肉絲、甜椒	當季時蔬	青木瓜、肉絲、紅棗								
22	五	小米飯	玉米蒸蛋	青花炒豆皮	青菜	紅豆紫米湯		5.3	2.1	1.6	0	2.0	0	659
		蔬食日	玉米、洗選蛋	青花、豆皮、紅蘿蔔	當季時蔬	紅豆、紫米								
25	一	海苔飯	椰奶雞	香菇冬瓜	青菜	洋蔥蛋花湯		5.2	2.2	1.4	0	3.0	0	699
			洋芋、雞丁、椰奶	冬瓜、木耳、香菇、絞肉	當季時蔬	洋蔥、洗選蛋、青蔥、胡蘿蔔								
26	二	糙米飯	★蠔油豚肉羹	鮮菇炒甘藍	青菜	蘿蔔玉米湯		5	2	1.6	0	2.0	0	630
			肉絲、魚羹、鮮蔬、洋蔥	甘藍、紅蘿蔔、木耳、生香菇	當季時蔬	白蘿蔔、玉米								
27	三	義大利麵+麥克雞塊*2+玉米濃湯+青菜						5.1	3	1.6	0	3.0	0	757
		白油麵、番茄、杏鮑菇、洋蔥、馬鈴薯、絞肉、碎乾丁、三色丁、麥克雞塊*2、玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔、青菜												
28	四	紫米飯	春川肉片	客家小炒	青菜	白菜滷湯		5	2.1	1.4	0	2.0	0	633
			泡菜、高麗菜、肉片	豆干、肉絲、洋蔥、青蔥	當季時蔬	大白菜、竹筍、角螺、木耳、紅蘿蔔								
29	五	燕麥飯	醬燒麵腸	蛋酥高麗菜	青菜	冬瓜山粉圓		5	2	1.5	0	2.0	0	628
		蔬食日	麵腸、洋蔥、青蔥、甜椒	洗選蛋、高麗菜、木耳	當季時蔬	冬瓜磚、山粉圓								

★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。

本校菜單使用之食材皆為國產在地食材