

新竹市北區竹光中學校營養午餐菜單

113 年 11 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	
1	五	黎麥飯	醬燒豆腐	鮮菇素肚	青菜	綠豆麥片湯		5.2	2.1	1.5	0	2.0	0	649
		蔬食日	豆腐、彩椒、玉米粒	素肚、香菇、芹菜	當季時蔬	綠豆、麥片								
4	一	芝麻飯	筍干烤麩	鮮炒洋芋	青菜	油腐細粉湯		5.1	2	1.4	0	3.0	0	677
			筍乾、烤麩	素火腿、洋芋	當季時蔬	油腐、細粉								
5	二	糙米飯	彩椒油片	風味青花炒茼蒿	青菜	羅宋湯		5.1	2.1	1.6	0	2.0	0	645
			甜椒、油片	青花椰、茼蒿	當季時蔬	馬鈴薯、番茄、素排骨								
6	三	小米飯	鮮豆炒素雞丁	素沙茶彩絲	青菜	涼薯素排骨湯	水果	5.3	2.1	1.6	1	3.0	0	764
			鮮豆、素雞丁	高麗菜、海帶絲、木耳、紅蘿蔔	當季時蔬	涼薯、香菇、素排骨	竹光							
7	四	麥片飯	香菇素肉燥	鮮瓜燴	青菜	大滷湯		5	2.1	1.4	0	2.0	0	633
			香菇、素絞肉、碎乾丁	鮮瓜、鮮菇、紅蘿蔔	當季時蔬	豆腐、竹筍、洗選蛋、木耳								
8	五	地瓜飯	回鍋乾片	金菇鮮瓜	青菜	奶香西米露		5	2	1.6	0	2.0	0	630
		蔬食日	豆干、黃豆芽、彩椒	金針菇、鮮瓜	當季時蔬	奶粉、西谷米								
9	六	☆竹光校慶:麵線糊 + 黑糖捲 + 香酥豆包 + 青菜						5	2	1.6	0	2.0	0	630
		麵線、脆筍、素羹、木耳、素肉絲 黑糖捲 豆包*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	和風蘭花干	珍菇燴白菜	青菜	竹筍鮮菇湯	乳品	5	2	1.6	0	3.0	1	795
			蘭花干、玉米粒、毛豆仁	秀珍菇、白菜、木耳	當季時蔬	筍片、鮮菇	竹光							
13	三	素肉絲炒飯 + 滷手工油腐*1 + 青菜 + 味噌豆腐湯						5.1	2.1	1.4	0	2.5	0	662
		素肉絲、三色丁、高麗菜、玉米粒 手工油腐*1 青菜 味噌、豆腐												
14	四	芝麻飯	清蒸豆腐	鮮蔬素蟬絲	青菜	冬瓜海結湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			豆腐、薑絲、油膏	鮮蔬、甜椒、素蟬絲	當季時蔬	冬瓜、海結								
15	五	五穀飯	宮保油腐	塔香海根	青菜	綜合地瓜園		5.3	2.2	1.6	0	2.0	0	666
		蔬食日	油豆腐、小黃瓜、鮮菇	海根、九層塔	當季時蔬	地瓜、珍珠、地瓜園								
18	一	麥片飯	香咕素肉燥	黃瓜素丸炒雙菇	青菜	什錦蕃茄湯	乳品	5	2.1	1.4	0	3.0	1	798
			瓜子、素絞肉、豆干	黃瓜、木耳、素丸、金菇、鮮菇	當季時蔬	小白菜、番茄、芹菜	竹光							
19	二	紫米飯	香酥雙拼	豆包炒脆薯	青菜	家常南瓜湯		5.2	2.1	1.6	0	2.0	0	652
			地瓜薯條、豆腐	馬鈴薯、豆包、木耳	當季時蔬	南瓜、素排骨								
20	三	素炸醬麵 + 素燒賣*2 + 青菜 + 鮮菇豆腐湯						5.3	2.1	1.4	1	3.0	0	759
		烏龍麵、豆乾丁、素絞肉、豆瓣醬 素燒賣*2 青菜 鮮菇、豆腐												
21	四	糙米飯	醬燒素豆螺	什錦鮮蔬	青菜	紅棗青木瓜湯		5	2.1	1.4	0	2.0	0	633
			小黃瓜、角螺	高麗菜、香菇、素肉絲、甜椒	當季時蔬	青木瓜、素羊、紅棗								
22	五	小米飯	青花炒豆皮	白菜滷	青菜	紅豆紫米湯		5.3	2.1	1.6	0	2.0	0	659
		蔬食日	青花、豆皮、紅蘿蔔	大白菜、生香菇、木耳	當季時蔬	紅豆、紫米								
25	一	海苔飯	洋芋燉素肉	香菇冬瓜	青菜	紫菜湯		5.2	2.2	1.4	0	3.0	0	699
			洋芋、素肉片	冬瓜、木耳、香菇	當季時蔬	紫菜、金針菇、紅蘿蔔								
26	二	糙米飯	蠔油素肉羹	鮮炒甘藍	青菜	蘿蔔玉米湯		5	2	1.6	0	2.0	0	630
			素肉絲、素羹、鮮蔬、高麗菜	素火腿、甘藍	當季時蔬	蘿蔔、玉米								
27	三	義大利麵+素麥克雞塊*2+玉米濃湯+青菜						5.1	3	1.6	0	3.0	0	757
		白油麵、杏鮑菇、番茄、馬鈴薯、玉米 素雞塊 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔、青菜												
28	四	紫米飯	鮮蔬素雞	芹香三絲	青菜	白菜滷湯		5	2.1	1.4	0	2.0	0	633
			素雞、甘藍、玉米	芹菜、海帶絲、紅蘿蔔	當季時蔬	白菜、竹筍、角螺、木耳								
29	五	燕麥飯	醬燒麵腸	鮮菇高麗菜	青菜	冬瓜山粉圓		5	2	1.5	0	2.0	0	628
		蔬食日	麵腸、甜椒	秀珍菇、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