

新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單														
113 年 12 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 (份數)						熱 量 (仟卡)
								膳類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
2	一	糙米飯	泰式雞丁	鮮蔬洋芋	美味時蔬	蘿蔔排骨湯		5.5	2	1.5	0	2.0	0	663
			洋蔥, 番茄, 檸檬汁, 骨髓丁	馬鈴薯, 玉米粒, 三色丁	應青	蘿蔔, 排骨								
3	二	麥片飯	蜜汁排骨	農家小炒	美味時蔬	鮮菇湯		5.6	2	1.6	0	2.0	0	672
			排骨, 肉丁, 彩椒	豆干片, 芹菜, 肉絲	應青	金針菇, 鮮蔬, 番茄								
4	三	特餐	炒麵炒料	允指雞翅*1	美味時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	5.6	2	1.5	1	2.0	0	730
			油麵, 高麗菜, 韭菜, 豆芽菜, 三色丁	雞翅	應青	薑絲, 冬瓜, 角螺	竹光							
5	四	芝麻飯	瓜子肉	鐵板油腐	美味時蔬	鮮蔬蛋花湯		5.5	2	1.5	0	2.0	0	663
			花瓜, 絞肉	彩椒, 竹筍, 油腐	應青	鮮蔬, 洗選蛋								
6	五	黎麥飯	夏威夷炒蛋	★花生干丁	美味時蔬	燒仙草		5.5	2.1	1.5	0	2.0	0	670
		蔬食日	洋蔥, 洗選蛋, 素火腿	花生, 豆乾丁, 小黃瓜	應青	燒仙草, 綠豆, 珍珠, 芋圓								
9	一	小米飯	★南洋魚片	鮮菇蘿蔔絲	美味時蔬	鮮瓜貢丸湯	鮮乳	5.5	2	1.5	0	3.0	1	828
			魚片, 豆豉	蘿蔔, 鮮菇, 豆包絲	應青	鮮瓜, 貢丸	竹光							
10	二	紫米飯	洋芋燒肉	★芹香花椰	美味時蔬	冬菜粉絲湯		5.5	2	1.6	0	2.0	0	665
			洋芋, 肉片	芹菜, 花椰菜, 小卷	應青	冬菜, 豆腐, 粉絲								
11	三	特餐	米粉湯配料	香酥雞排*1	美味時蔬	奶黃包*1		5.5	2.2	1.5	0	3.0	0	723
			芋頭, 高麗菜, 肉絲, 香菇, 米粉	雞排	應青	奶黃包*1								
12	四	燕麥飯	醬爆雞丁	桂筍肉絲	美味時蔬	★味增鮮魚湯		5.5	2	1.5	0	2.0	0	663
			雞丁, 小黃瓜, 甜麵醬	竹筍, 肉絲	應青	鮮魚, 味噌, 豆腐								
13	五	五穀飯	玉米炒蛋	塔香海根	美味時蔬	紅豆芋圓湯		5.5	2	1.5	0	2.0	0	663
		蔬食日	玉米粒, 洗選蛋	九層塔, 海根	應青	紅豆, 地瓜圓								
16	一	紫米飯	三杯雞	★洋蔥甜條	美味時蔬	食補麵線湯	豆漿	5.6	2.7	1.4	0	3.0	0	765
			豆腐, 骨髓丁, 九層塔	洋蔥, 甜條	應青	當歸, 高麗菜, 麵線	竹光							
17	二	芝麻飯	藥燉排骨	★關東煮	美味時蔬	蕃茄豆腐湯		5.7	2	1.6	0	2.0	0	679
			白蘿蔔, 排骨, 肉片	玉米粒, 火鍋料, 胡蘿蔔	應青	番茄, 鮮蔬, 豆腐								
18	三	特餐	肉絲蛋炒飯	日式豬排*1	美味時蔬	鍋燒白菜湯	水果	5.5	2.3	1.5	1	2.1	0	750
			洗選蛋, 肉絲, 洋蔥, 高麗菜, 紅蔥頭	豬排	應青	大白菜, 豆皮, 胡蘿蔔, 木耳	竹光							
19	四	小米飯	咖哩雞丁	★堅果小黃瓜	美味時蔬	黃金豚骨味噌湯		5.5	2	1.5	0	2.0	0	663
			洋芋, 雞丁	腰果, 素火腿, 小黃瓜	應青	味噌, 玉米粒, 豆腐, 海牙								
20	五	海苔飯	番茄炒蛋	筍乾油腐	美味時蔬	雙色甜湯		5.6	2	1.5	0	2.0	0	670
		蔬食日	番茄, 洋蔥, 洗選蛋	筍乾, 油豆腐	應青	紅豆, 珍珠地瓜圓, 珍珠								
23	一	糙米飯	麵輪燒肉	麻婆豆腐	美味時蔬	鮮蔬湯	鮮乳	5.5	2	1.6	0	3.0	1	830
			麵輪, 絞肉	豆腐, 三色丁	應青	鮮蔬, 洗選蛋	竹光							
24	二	薏仁飯	雞肉親子丼	醬燒豆干	美味時蔬	肉骨茶湯		5.6	2	1.6	0	2.0	0	672
			骨髓丁, 洋蔥	鮮菇, 豆干, 青蔥	應青	白蘿蔔, 排骨, 肉骨茶包								
25	三	特餐	炒烏龍麵	★黃金魚柳*2	美味時蔬	大滷湯		5.5	2.5	1.5	0	2.0	0	700
			韭菜, 高麗菜, 三色丁, 香菇, 洋蔥, 紅蘿蔔	魚柳	應青	紅蘿蔔, 木耳, 豆腐, 竹筍								
26	四	五穀飯	味噌燒肉丼	鮮瓜肉柳	美味時蔬	玉米濃湯		5.5	2	1.4	0	3.0	0	705
			味噌, 肉片, 洗選蛋, 洋蔥	鮮瓜, 肉絲, 鮮菇	應青	玉米, 洋芋, 紅蘿蔔								
27	五	地瓜飯	脆筍炒蛋	芹香油片	美味時蔬	奶香珍珠		5.5	2	1.5	0	2.0	0	663
			蔬食日	洗選蛋, 脆筍絲, 紅蘿蔔	芹菜, 油片, 酸菜	應青	奶粉, 珍珠							
30	一	小米飯	鹽酥雙拼	田園培根玉米	美味時蔬	三絲湯		5.5	2.1	1.4	0	2.0	0	668
			百頁, 胸丁	三色丁, 玉米, 培根	應青	高麗菜, 木耳, 肉絲								
31	二	糙米飯	洋芋蒸肉	蛋酥高麗菜	美味時蔬	薑絲冬瓜湯		5.5	2.2	1.4	0	2.0	0	675
			馬鈴薯, 肉丁	洗選蛋, 木耳, 高麗菜	應青	冬瓜, 排骨, 薑絲								
本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材														

★為食材含有海鮮或堅果等過敏原，不適合對其過敏體質者食用。

★若遇對其過敏體質者食用的菜色，可至午餐中心盛裝素食菜色（不含海鮮或堅果等過敏原）

藝慶企業有限公司 營養師林姿好 製
載熙國小 營養師周幸玉