

新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單 113 年 12 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
								醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	(仟卡)
2	一	糙米飯	珍菇豆包	鮮蔬洋芋	美味時蔬	白玉素排湯		5.5	2	1.5	0	2.0	0	663
			鮮菇, 豆包	馬鈴薯, 玉米粒, 三色丁	應青	蘿蔔, 素排骨								
3	二	麥片飯	蜜汁素排骨	農家小炒	美味時蔬	鮮菇湯		5.6	2	1.6	0	2.0	0	672
			素排骨, 彩椒	豆干片, 芹菜	應青	金針菇, 鮮蔬, 番茄								
4	三	特餐	炒麵炒料	全素排	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, 豆芽菜, 三色丁	全素排	應青	薑絲, 冬瓜, 角螺	竹光							
5	四	芝麻飯	瓜子油腐	清炒雙花	美味時蔬	鮮蔬湯		5.5	2	1.5	0	2.0	0	663
			花瓜, 油腐	彩椒, 雙花	應青	鮮蔬, 鮮菇								
6	五	黎麥飯	南瓜蔬菜餅	熱炒干丁	美味時蔬	燒仙草		5.5	2.1	1.5	0	2.0	0	670
		蔬食日	南瓜	素火腿, 豆乾丁, 小黃瓜	應青	燒仙草, 綠豆, 珍珠, 芋圓								
9	一	小米飯	香酥素魚片*1	鮮菇蘿蔔絲	美味時蔬	鮮瓜素魚丸湯	鮮乳	5.5	2	1.5	0	3.0	1	828
			素魚片	蘿蔔, 鮮菇, 豆腐絲	應青	鮮瓜, 素魚丸	竹光							
10	二	紫米飯	毛豆三色	芹香花椰	美味時蔬	冬菜粉絲湯		5.5	2	1.6	0	2.0	0	665
			毛豆, 玉米粒, 素雞	芹菜, 花椰菜, 素魷魚	應青	冬菜, 豆腐, 粉絲								
11	三	特餐	米粉湯	素雞堡	美味時蔬	芋泥包		5.5	2.2	1.5	0	3.0	0	723
			高麗菜, 素肉絲, 芹菜, 香菇, 米粉	素雞堡	應青	芋泥包								
12	四	燕麥飯	醬爆素雞	鮮炒桂筍	美味時蔬	味增湯		5.5	2	1.5	0	2.0	0	663
			素雞丁, 小黃瓜, 甜麵醬	竹筍, 鮮菇	應青	味噌, 豆腐								
13	五	五穀飯	玉米蒸豆腐	塔香海根	雙花鮮菇	紅豆芋圓湯		5.5	2	1.5	0	2.0	0	663
		蔬食日	玉米粒, 板豆腐, 醬油膏	九層塔, 海根		紅豆, 地瓜圓								
16	一	紫米飯	三杯素肚	宮保白花菜	美味時蔬	食補麵線湯	豆漿	5.6	2.7	1.4	0	3.0	0	765
			九層塔, 素肚, 木耳	碎乾丁, 白花菜, 豆瓣	應青	當歸, 高麗菜, 麵線	竹光							
17	二	芝麻飯	藥燉素排骨	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, 素排骨	玉米糝, 素火鍋料, 胡蘿蔔	應青	番茄, 鮮蔬, 豆腐								
18	三	特餐	鮮蔬炒飯	醬滷素排*1	美味時蔬	筍片豆皮湯	水果	5.5	2.3	1.5	1	2.1	0	750
			香菇, 高麗菜, 紅蔥頭	素食排	應青	竹筍, 豆皮, 胡蘿蔔, 木耳	竹光							
19	四	小米飯	洋芋素鴨	芹香鮮菇	美味時蔬	黃金味噌湯		5.5	2	1.5	0	2.0	0	663
			洋芋, 素鴨	西洋芹, 鮮菇, 木耳	應青	味噌, 玉米粒, 豆腐, 海芽								
20	五	海苔飯	酸菜麵腸	素絲筍乾	美味時蔬	雙色甜湯		5.6	2	1.5	0	2.0	0	670
		蔬食日	酸菜, 番茄, 鮮菇, 麵腸	筍乾, 木耳, 素肉絲	應青	紅豆, 珍珠地瓜圓, 珍珠								
23	一	糙米飯	醬燒麵輪	素培根玉米	美味時蔬	鮮蔬湯	鮮乳	5.5	2	1.6	0	3.0	1	830
			麵輪, 鮮菇	素火腿, 玉米粒, 毛豆仁,	應青	鮮蔬, 鮮菇	竹光							
24	二	薏仁飯	和風蘭花干	塔香海根	美味時蔬	素肉骨茶湯		5.6	2	1.6	0	2.0	0	672
			鮮菇, 蘭花干	海根, 九層塔	應青	白蘿蔔, 素排骨, 肉骨茶包								
25	三	特餐	炒素烏龍麵	芝麻球	美味時蔬	大滷湯		5.5	2.5	1.5	0	2.0	0	700
			龍麵, 高麗菜, 三色丁, 木耳, 紅蘿	芝麻球*2	應青	紅蘿蔔, 木耳, 豆腐, 竹筍								
26	四	五穀飯	味噌素肉片	鮮瓜香絲	美味時蔬	玉米濃湯		5.5	2	1.4	0	3.0	0	705
			洋芋, 味噌, 素肉片	鮮瓜, 木耳, 鮮菇	應青	玉米, 紅蘿蔔, 奶水								
27	五	黎麥飯	什錦豆腸	芹香秀珍菇	美味時蔬	奶香珍珠		5.5	2	1.5	0	2.0	0	663
		蔬食日	脆筍絲, 紅蘿蔔, 豆腸	芹菜, 袖珍菇, 酸菜	應青	奶粉, 珍珠								
30	一	小米飯	鹽酥雙拼	田園玉米	美味時蔬	三絲湯		5.5	2.1	1.4	0	2.0	0	668
			地瓜, 百頁	三色丁, 玉米	應青	高麗菜, 木耳, 素肉絲								
31	二	糙米飯	鮮菇凍豆腐	鮮菇高麗菜	美味時蔬	薑絲冬瓜湯		5.5	2.2	1.4	0	2.0	0	675
			鮮菇, 甜椒, 凍豆腐	鮮菇, 木耳, 高麗菜	應青	冬瓜, 素排骨, 薑絲								

本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材

藝慶企業有限公司 營養師林姿妤 製
載熙國小 營養師周幸玉