

新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單															
114 年 1 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	
								糖類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	(仟卡)	
1	三	放 假 一 天													
2	四	芝麻飯	★香酥魚片	鮮瓜豆干	青菜	酸辣湯		5.5	2	1.5	0	2.0	0	663	
			魚片	小黃瓜、豆乾	應青	脆筍、木耳、紅蘿蔔、木耳									
3	五	黎麥飯	金黃炒蛋	鐵板油腐	青菜	摩摩喳喳		5.5	2.1	1.5	0	2.0	0	670	
		蔬食日	玉米粒、洗選蛋	彩椒、筍片、油腐	應青	地瓜、椰奶、西谷米、QQ									
6	一	紫米飯	香菇肉燥	塔香海茸	青菜	洋芋豚肉湯	鮮奶	5.5	2.1	1.6	0	2.5	1	815	
			洋蔥、絞肉、香菇	九層塔、海茸	應青	洋芋、排骨									
7	二	芝麻飯	鹽水雞	鮮蔬洋芋	青菜	冬菜粉絲湯		5.5	2	1.6	0	3.0	0	710	
			骨髓丁、竹筍、蒜頭	洋芋、玉米粒、毛豆	應青	冬菜、粉絲									
8	三	特餐	米粉湯配料	香酥豬排*1	青菜	芋泥包*1	水果	5.6	2	1.5	1	2.0	0	730	
			芋頭、高麗菜、肉絲、香菇、米粉	豬排	應青	芋泥包*1									
9	四	糙米飯	糖醋雞丁	肉末燒冬瓜	青菜	福菜筍片湯		5.5	2	1.5	0	2.0	0	663	
			彩椒、小黃瓜、骨雞丁	肉末、冬瓜	應青	福菜、筍片、排骨									
10	五	芝麻飯	小黃瓜炒蛋	醬燒豆腐	青菜	仙草芋圓湯		5.5	2.1	1.5	0	2.0	0	670	
		蔬食日	小黃瓜、洗選蛋	豆腐、洋芋、三色丁	應青	仙草、麥片、芋圓									
13	一	小米飯	佛跳牆	★鮮瓜燴	青菜	海裙黃芽味噌	豆漿	5.5	2.8	1.4	0	3.0	0	765	
			白菜、肉丁、豆皮	黃瓜、木耳、魚羹	應青	海芽、黃豆芽、味噌									
14	二	糙米飯	瓜子雞	芹香油片	青菜	蔬菜蛋花湯		5.5	2	1.6	0	2.0	0	665	
			瓜子、骨髓丁	芹菜、油片、海帶絲	應青	鮮蔬、洗選蛋									
15	三	特餐	肉燥麵	香酥雞排	青菜	鮮瓜丸片湯		5.5	2.1	1.6	0	2.0	0	673	
			油麵、洋蔥、絞肉、豆干、紅蔥頭	雞排	應青	鮮瓜、貢丸									
16	四	燕麥飯	味噌燒肉丼	★青花黑輪	青菜	當歸麵輪湯		5.5	2	1.4	0	2.0	0	660	
			味噌、肉片、洗選蛋、洋蔥	青花、黑輪	應青	鮮蔬、麵輪切、麵線									
17	五	五穀飯	義式菇菇炒蛋	椒麻豆腐	青菜	冬瓜山粉圓		5.6	2.1	1.6	0	2.0	0	680	
		蔬食日	鮮菇、洗選蛋、香料	豆腐、豆瓣	應青	冬瓜、山粉圓									
20	一	特餐	義大利肉醬	★關東煮	青菜	玉米蛋花湯		5.5	2	1.5	0	2.5	0	685	
			洋芋、番茄、白油麵、洋蔥、絞肉、三色丁	關東煮料、白蘿蔔	應青	玉米、洗選蛋									
114 年 2 月 份 菜 單 (葷)															
11	二	糙米飯	黑胡椒洋蔥肉片	培根洋芋	青菜	羅宋湯		5.5	2	1.6	0	2.0	0	665	
			洋蔥、肉片、黑胡椒	培根、洋芋	應青	馬鈴薯、番茄、排骨									
12	三	特餐	炸醬麵	鐵路豬排	青菜	★鮮魚味噌湯		5.6	2.1	1.4	0	3.0	0	720	
			絞肉、洋蔥、豆干紅蔥頭、甜麵醬	豬排	應青	鮮魚丁、豆腐、味噌									
13	四	麥片飯	鹽酥雙拼	★沙茶彩絲	青菜	結頭排骨湯		5.5	2	1.4	0	2.0	0	660	
			魚丁、豆腐	高麗菜、豆干絲、木耳、紅蘿蔔	應青	結頭、香菇、排骨									
14	五	地瓜飯	塔香菜脯炒蛋	回鍋乾片	青菜	奶香西米露	豆漿	5.5	2.7	1.6	0	3.0	0	763	
		蔬食日	九層塔、菜圓、洗選蛋	豆干、黃豆芽、彩椒	應青	奶粉、西谷米									
17	一	糙米飯	蔥爆肉片	鮮瓜肉柳	青菜	★蘿蔔丸片湯		5.5	2.1	1.6	0	2.5	0	695	
			玉米、肉片、青蔥	鮮瓜、鮮菇、肉絲	應青	蘿蔔、魚丸									
18	二	麥片飯	日式雞丁	珍菇燴白菜	青菜	竹筍肉絲湯		5.5	2	1.6	0	3.0	0	710	
			洋蔥、骨雞丁、味霖	鮮菇、白菜、木耳	應青	筍片、肉絲									
19	三	特餐	肉絲炒飯	豬排*1	青菜	鍋燒白菜湯	水果	5.5	2.3	1.5	1	2.1	0	750	
			肉絲、洗選蛋、洋蔥、高麗菜、紅蔥頭	豬排*1	應青	大白菜、豆皮、胡蘿蔔、木耳									
20	四	芝麻飯	壕油菇菇雞	蔬菜甜條	青菜	冬瓜海結湯		5.5	2	1.5	0	2.0	0	663	
			鮮菇、雞丁、毛豆仁、小黃瓜	青花菜、甜條	應青	冬瓜、海結									
21	五	地瓜飯	豆鼓乾丁	家常粉絲	青菜	冬瓜山粉圓		5.5	2	1.5	0	2.0	0	663	
		蔬食日	韭菜、豆乾丁、豆鼓	粉絲、高麗菜、紅蘿蔔、木耳	應青	冬瓜磚、山粉圓									
24	一	糙米飯	鹽酥雞	冬瓜燴麵筋	青菜	白玉豚骨湯	鮮奶	5.5	2	1.5	0	2.0	1	783	
			豆腐、胸丁	冬瓜、麵筋、鮮菇	應青	蘿蔔、排骨									
25	二	麥片飯	蜜汁排骨	農家小炒	青菜	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									
26	三	特餐	炒麵炒料	允指雞翅*1	青菜	玉米濃湯		5.6	2	1.5	0	2.0	0	670	
			油麵、高麗菜、韭菜、豆芽菜、三色丁	雞翅	應青	玉米、洗選蛋、洋芋、紅蘿蔔、奶水									
27	四	芝麻飯	瓜子肉	桂筍肉絲	青菜	白菜蛋花湯		5.5	2	1.5	0	2.0	0	663	
			花瓜、絞肉	桂竹筍、肉絲	應青	白菜、洗選蛋									
28	五	放 假 一 天													
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）