

新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單

114年 5 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	四	紫米飯	素鹹水雞 筍片、小黃瓜、素雞丁	芹香干丁 小干丁、玉米粒、芹菜	有機蔬菜 當季有機蔬菜	南瓜豆皮湯 南瓜、生豆包絲		5.6	2.1	1.7		3.0		727
2	五	★黑芝麻飯	酸菜素肚 素肚、酸菜、鮮菇	家常鮮蔬 紅蘿蔔、高麗菜、豆芽菜、芹菜	青菜 當季時蔬	紅豆紫米湯 紅豆、紫米、二砂		5.7	2	1.5		2.5		699
		蔬食日												
5	一	糙米飯	梅干素鴨 梅干菜、素鴨、筍干	玉米炒毛豆 玉米粒、三色丁、毛豆仁	青菜 當季時蔬	素肉骨茶湯 素排骨丁、白蘿蔔、素肉骨茶包	鮮奶 竹光	5.5	2.1	1.7		2.5	0.8	818
6	二	燕麥飯	和風油片 鮮菇、油片絲、芹菜	干絲花椰 青花椰、紅蘿蔔、白干絲	有機蔬菜 當季有機蔬菜	紫菜鮮菇湯 紫菜、鮮菇		5.5	2.1	1.7		2.5		698
7	三		日式炒烏龍麵+素魚排+青菜+素肉羹湯 烏龍麵、高麗菜、豆芽、素肉絲、素魚排、當季時蔬、筍絲、紅蘿蔔、木耳、烏醋				豆漿 竹光	5.5	2.8	1.5		3.0		768
8	四	紫米飯	鮮炒腰花 腰花、玉米粒、紅蘿蔔	筍片炒豆包絲 筍片、生木耳、炸豆包絲	青菜 當季時蔬	竹筍素羊湯 竹筍、素羊肉		5.5	2.1	1.5		2.5		693
9	五	★白芝麻飯	沙茶素食三拼 豆干片、素肚、大溪黑乾	鮮蔬燒 馬鈴薯、青花菜、白花菜、鮮菇	青菜 當季時蔬	地瓜圓甜湯 地瓜、地瓜圓、二砂		5.6	2	1.6		2.5		695
		蔬食日												
12	一	糙米飯	馬鈴薯燉豆雞 馬鈴薯、紅蘿蔔、豆雞	芹菜三絲 芹菜、海帶絲、油片絲	青菜 當季時蔬	狀元羹 大白菜、素肉絲、青蔥、角螺		5.5	2.1	1.6		2.5		695
13	二	麥片飯	四季豆炒甜椒 四季豆、甜椒、木耳、素火腿	台式滷味 麵輪、海帶結、大溪豆乾	有機蔬菜 當季有機蔬菜	鮮蔬鮑菇湯 鮮蔬、鮑魚菇		5.5	2.1	1.7		2.5		698
14	三		炸醬麵+香酥素排+青菜+好菜頭湯 麵條、豆乾丁、素火腿、豆瓣醬、甜麵醬、素牛蒡排、青菜、白蘿蔔、素排骨				水果 竹光	5.5	2	1.5		2.5		685
15	四	五穀飯	金榜雙拼 地瓜、百頁	黃瓜香絲 大黃瓜、紅蘿蔔、木耳、素蚵絲	青菜 當季時蔬	角螺粉絲湯 白菜、角螺、粉絲		5.6	2.1	1.7		2.5		705
16	五	★黑芝麻飯	和風烤麩 烤麩、木耳、紅蘿蔔	如意四寶 小干丁、馬鈴薯、黎麥、鮮菇	青菜 當季時蔬	綠豆珍珠湯 綠豆、珍珠、二砂		5.6	2	1.6	1	2.5		755
		蔬食日												
19	一	糙米飯	手工地瓜餅 地瓜	冬瓜四色 冬瓜、生木耳、角螺、枸杞	青菜 當季時蔬	豆薯鮮菇湯 豆薯、鮮菇	鮮奶 竹光	5.5	2.1	1.7		2.5	0.8	818
20	二	紫米飯	三杯油腐 油豆腐、薑片	木耳高麗菜 鮮菇、高麗菜、生木耳	有機蔬菜 當季有機蔬菜	四神湯 芡實、淮山、茯苓、蓮子、素排骨丁、馬鈴薯		5.5	2.2	1.6		2.5		703
21	三		茄汁炒飯+素獅子頭+青菜+鮮蔬玉米湯 鮮菇、蕃茄、馬鈴薯、素獅子頭、當季時蔬、鮮蔬、玉米					5.6	2.3	1.5		2.5		715
22	四	燕麥飯	鮮炒素蜜鵝 素蜜鵝、芹菜、木耳	素關東煮 素黑輪、白蘿蔔、紅蘿蔔	青菜 當季時蔬	味噌湯 海帶芽、味噌、豆腐		5.5	2.1	1.6		2.5		695
23	五	★白芝麻飯	蕃茄豆腐煲 蕃茄、豆腐	香菇麵筋 鮮菇、麵筋、鮮蔬	青菜 當季時蔬	冬瓜QQ湯 冬瓜磚、QQ、二砂糖		5.6	3	1.7		2.5		772
		蔬食日												
26	一	燕麥飯	沙茶蘭花干 蘭花干、黑豆、素沙茶	三杯素魷 素魷魚、三色丁、九層塔、彩椒	青菜 當季時蔬	芹香鮮菇湯 鮮菇、芹菜、鮮蔬		5.5	2.1	1.5		2.5		693
27	二	麥片飯	木耳麵腸 木耳、紅蘿蔔、麵腸	小瓜三色 小黃瓜、豆乾、素火鍋條	有機蔬菜 當季有機蔬菜	鮑菇鮮蔬湯 鮑魚菇、小白菜		5.5	2.1	1.8		2.5		700
28	三		台式炒麵+素蚵嗲+青菜+南瓜濃湯 油麵、高麗菜、素肉絲、豆芽菜、紅蘿蔔、素蚵嗲、馬鈴薯、南瓜				水果 竹光	5.6	2.2	1.5	1	2.0		745
29	四	五穀飯	冬瓜素鴨 冬瓜、素鴨、薑	田園蔬菜 花椰菜、玉米粒、紅蘿蔔	青菜 當季時蔬	三絲湯 素肉絲、紅蘿蔔、高麗菜、木耳		5.5	2.1	1.7		2.0		675

本菜單使用之食材皆為國產在地食材

★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）