

新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單

114年 5 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)
								醣類	蛋白質	脂質	水果	油脂	乳品	
1	四	紫米飯	鹹水雞	蔥香干丁	有機蔬菜	南瓜排骨湯		5.6	2.1	1.7		3.0		727
			筍片、小黃瓜、雞丁、蒜泥	小干丁、玉米粒、香菇絲、青蔥	當季有機蔬菜	南瓜、排骨、薑絲								
2	五	★黑芝麻飯	日式炒蛋	家常粉絲	青菜	紅豆紫米湯		5.7	2	1.5		2.5		699
		蔬食日	海苔、馬鈴薯、番茄、洗選蛋	冬粉、紅蘿蔔、高麗菜、豆芽菜、韭菜	當季時蔬	紅豆、紫米、二砂								
5	一	糙米飯	海結雞丁	玉米炒毛豆	青菜	肉骨茶湯	鮮奶	5.5	2.1	1.7		2.5	0.8	818
			骨髓丁、洋蔥、紅蔥頭、海結	玉米粒、三色丁、毛豆仁、培根	當季時蔬	排骨丁、白蘿蔔、肉骨茶包	竹光							
6	二	燕麥飯	筍乾扣肉	干絲花椰	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		5.5	2.1	1.7		2.5		698
			梅干菜、絞肉、筍干	青花椰、紅蘿蔔、白干絲	當季有機蔬菜	紫菜、洗選蛋								
7	三	日式炒烏龍麵+★香酥魚排+青菜+蒜味羹湯					豆漿	5.5	2.8	1.5		3.0		768
			烏龍麵、高麗菜、片、豆芽、韭菜、紅蘿蔔、生鮮魚片、當季時蔬、筍絲、洗選蛋、紅蘿蔔、木耳					竹光						
8	四	紫米飯	瓜仔肉	筍片炒肉絲	青菜	★小魚乾玉米排骨湯		5.5	2.1	1.5		2.5		693
			瓜子肉、洋蔥、絞肉	筍片、生木耳、肉絲	當季時蔬	玉米粒、排骨丁、小魚乾								
9	五	★白芝麻飯	★沙茶素食三拼	鮮蔬燒	青菜	地瓜圓甜湯		5.6	2	1.6		2.5		695
		蔬食日	豆干片、素肚、大溪黑乾	馬鈴薯、青花菜、白花菜、鮮菇	當季時蔬	地瓜、地瓜圓、二砂								
12	一	糙米飯	洋芋燉肉	芹菜三絲	青菜	狀元羹		5.5	2.1	1.6		2.5		695
			馬鈴薯、紅蘿蔔、肉角	芹菜、海帶絲、油片絲	當季時蔬	大白菜、肉絲、青蔥、角螺								
13	二	麥片飯	日式親子丼	台式滷味	有機蔬菜	鮮蔬蛋花湯		5.5	2.1	1.7		2.5		698
			骨髓丁、洋蔥、洗選蛋、青蔥	鰻輪、海帶絲、大溪豆乾	當季有機蔬菜	鮮蔬、洗選蛋								
14	三	炸醬麵+獅子頭+青菜+好菜頭湯					水果	5.5	2	1.5		2.5		685
			鰻條、豆乾丁、洋蔥、紅蔥頭、豆瓣醬、甜麵醬、獅子頭、青菜、白蘿蔔、排骨					竹光						
15	四	五穀飯	★金榜雙拼	黃瓜香絲	青菜	角螺粉絲湯		5.6	2.1	1.7		2.5		705
			魚丁、百頁	大黃瓜、紅蘿蔔、木耳、豆包絲	當季時蔬	白菜、角螺、粉絲								
16	五	★黑芝麻飯	金黃炒蛋	如意四寶	青菜	綠豆珍珠湯		5.6	2	1.6	1	2.5		755
		蔬食日	玉米粒、洗選蛋	小干丁、馬鈴薯、鮮菇	當季時蔬	綠豆、珍珠、二砂								
19	一	糙米飯	青蔥肉片	冬瓜四色	青菜	涼薯蛋花湯	鮮奶	5.5	2.1	1.7		2.5	0.8	818
			肉片、豆芽菜、洋蔥、青蔥	冬瓜、生木耳、角螺、枸杞	當季時蔬	豆薯、洗選蛋	竹光							
20	二	紫米飯	三杯雞	木耳高麗菜	有機蔬菜	四神湯		5.5	2.2	1.6		2.5		703
			骨髓丁、油豆腐、薑片	鮮菇、高麗菜、生木耳	當季有機蔬菜	芡實、淮山、茯苓、蓮子、排骨丁、馬鈴薯								
21	三	茄汁蛋炒飯+炸雞翅+青菜+青蔬玉米湯						5.6	2.3	1.5		2.5		715
			蕃茄、洋蔥、三丁、玉米粒、青蔥、蕃茄醬、雞翅、當季時蔬、青菜、玉米粒											
22	四	燕麥飯	紅蔥肉燥	關東煮	青菜	日式海芽湯		5.5	2.1	1.6		2.5		695
			紅蔥頭、洋蔥、絞肉	小黑輪、白蘿蔔、紅蘿蔔	當季時蔬	海帶芽、味噌、豆腐								
23	五	★白芝麻飯	麻婆豆腐	鮮菇麵筋	青菜	冬瓜QQ湯		5.6	3	1.7		2.5		772
		蔬食日	洋芋、豆腐、三丁	鮮菇、麵筋、鮮菇	當季時蔬	冬瓜磚、QQ、二砂糖								
26	一	糙米飯	黑豆雞丁	三杯干丁	青菜	鮮蔬蛋花湯		5.5	2.1	1.5		2.5		693
			骨髓丁、黑豆、高麗菜	小干丁、三色丁、彩椒、九層塔	當季時蔬	洗選蛋、芹菜、鮮菇								
27	二	麥片飯	咕咾肉	小瓜三色	有機蔬菜	涼薯鮑菇湯		5.5	2.1	1.8		2.5		700
			洋蔥、肉片、番茄	小黃瓜、豆乾、火鍋條	當季有機蔬菜	涼薯、鮑魚菇、排骨								
28	三	台式紅蔥炒麵+滷雞塊+青菜+南瓜濃湯					水果	5.6	2.2	1.5	1	2.0		745
			油麵、高麗菜、肉絲、豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔、紅蔥頭、滷雞塊、馬鈴薯、洗選蛋、奶水、南瓜					竹光						
29	四	五穀飯	冬瓜燒肉	田園蔬菜	青菜	三絲湯		5.5	2.1	1.7		2.0		675
			冬瓜、肉角、薑	花椰菜、玉米粒、紅蘿蔔	當季時蔬	肉絲、紅蘿蔔、高麗菜、木耳								

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）