

# 新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單

## 114年 6 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<br>(仟卡) |
|----|----|-----|---------------------------------------------------|-----------------------|------|------------------|-------|----------|-----|-----|----|-----|-----|------------|
|    |    |     |                                                   |                       |      |                  |       | 醣類       | 蛋白質 | 脂質  | 水果 | 油脂  | 乳品  |            |
| 2  | 一  | 糙米飯 | 麻油彩椒素雞                                            | 鮮菇花椰                  | 青菜   | 番茄鮮蔬湯            | 鮮奶    | 5.3      | 2.2 | 1.6 |    | 1.6 | 0.8 | 794        |
|    |    |     | 彩椒, 素雞, 麻油, 老薑                                    | 青花菜, 生木耳, 鮮菇          | 當季時蔬 | 番茄, 鮮蔬, 金針菇      |       |          |     |     |    |     |     |            |
| 3  | 二  | 紫米飯 | 香酥雙拼                                              | 白菜滷                   | 青菜   | 菜頭素排骨湯           |       | 5        | 2.1 | 1.7 |    | 1.5 |     | 618        |
|    |    |     | 百頁, 地瓜薯條                                          | 大白菜, 紅蘿蔔, 生木耳, 鮑魚, 烏醋 | 當季時蔬 | 白蘿蔔, 素排骨         |       |          |     |     |    |     |     |            |
| 4  | 三  |     | 素鍋貼+素醬汁+青菜+酸辣湯                                    |                       |      |                  | 豆漿    | 5        | 2.7 | 1.5 |    | 1.5 |     | 694        |
|    |    |     | 素水餃 薑泥, 辣椒, 醬油, 烏醋 當季時蔬 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳, 豆腐, 素食烏醋     |                       |      |                  |       |          |     |     |    |     |     |            |
| 5  | 四  | 燕麥飯 | 三杯素魷                                              | 鮮菇甘藍                  | 青菜   | 海結金針湯            |       | 5.3      | 2.1 | 1.6 |    | 3.0 |     | 704        |
|    |    |     | 素魷, 九層塔, 老薑, 小黃瓜                                  | 泡菜, 高麗菜, 豆包絲, 木耳      | 當季時蔬 | 海帶絲, 金針菇         |       |          |     |     |    |     |     |            |
| 6  | 五  | 小米飯 | 鮮菇花生麵筋                                            | 醬燒油腐                  | 青菜   | 冬瓜珍珠             |       | 5.2      | 2.2 | 1.5 |    | 1.5 |     | 634        |
|    |    | 蔬食日 | 花生, 鮮菇, 麵筋                                        | 彩椒, 油豆腐, 紅蘿蔔, 木耳      | 當季時蔬 | 冬瓜磚, 珍珠, 二砂      |       |          |     |     |    |     |     |            |
| 9  | 一  | 糙米飯 | 馬鈴薯餅                                              | 素沙茶豆干絲                | 美味時蔬 | 鮮菇湯              |       | 5        | 2.7 | 1.5 |    | 2.0 |     | 680        |
|    |    |     | 馬鈴薯                                               | 海帶絲, 豆干絲, 胡蘿蔔, 素沙茶醬   | 應青   | 金針菇, 鮮蔬, 番茄      |       |          |     |     |    |     |     |            |
| 10 | 二  | 燕麥飯 | 茄汁素醬                                              | 玉米毛豆                  | 青菜   | 蘿蔔素黑輪湯           |       | 5.1      | 2.1 | 1.6 |    | 1.5 |     | 622        |
|    |    |     | 馬鈴薯, 乾丁, 紅蘿蔔, 番茄                                  | 玉米粒, 毛豆仁, 杏鮑菇         | 當季時蔬 | 蘿蔔, 素黑輪          |       |          |     |     |    |     |     |            |
| 11 | 三  |     | 日式麻油筍絲炒飯+滷手工油腐+青菜+紫菜湯                             |                       |      |                  | 水果    | 5        | 2.5 | 1.5 | 1  | 3.0 |     | 770        |
|    |    |     | 高麗菜, 竹筍, 鮮菇, 毛豆, 麻油, 老薑 手工油腐 當季蔬菜 紫菜, 鮮菇          |                       |      |                  | 竹光    |          |     |     |    |     |     |            |
| 12 | 四  | 五穀飯 | 糖醋炸豆包                                             | 鮮炒總匯                  | 青菜   | 南瓜濃湯             |       | 5.1      | 2.1 | 1.6 |    | 1.6 |     | 627        |
|    |    |     | 炸豆包, 糖醋醬                                          | 鮮菇, 紅蘿蔔, 木耳, 鮮菇       | 當季時蔬 | 南瓜, 玉米粒, 紅蘿蔔     |       |          |     |     |    |     |     |            |
| 13 | 五  | 小米飯 | 綜合豆干                                              | 清炒甘藍                  | 青菜   | 地瓜芋圓湯            |       | 5.2      | 2   | 1.5 |    | 1.5 |     | 619        |
|    |    | 蔬食日 | 素雞, 凍豆腐, 黑干, 油腐                                   | 高麗菜, 紅蘿蔔, 素火腿         | 當季時蔬 | 地瓜, 芋圓, 二砂       |       |          |     |     |    |     |     |            |
| 16 | 一  | 糙米飯 | 梅香百頁                                              | 脆炒黃瓜                  | 青菜   | 玉米豆腐湯            | 鮮奶    | 5        | 2.1 | 1.7 |    | 1.5 | 0.8 | 712        |
|    |    |     | 梅乾菜, 百頁, 油豆腐, 紅蘿蔔                                 | 小黃瓜, 素火腿, 鮮菇          | 當季時蔬 | 玉米粒, 豆腐          |       |          |     |     |    |     |     |            |
| 17 | 二  | 紫米飯 | 素魚排                                               | 洋芋鮮蔬                  | 青菜   | 冬瓜素排骨湯           |       | 5        | 2.2 | 1.7 |    | 1.5 |     | 625        |
|    |    |     | 素魚排                                               | 洋芋, 紅蘿蔔, 花椰菜          | 當季時蔬 | 冬瓜, 素排骨, 薑絲      |       |          |     |     |    |     |     |            |
| 18 | 三  |     | 鮮蔬炒麵+素獅子頭+青菜+瓠瓜豆皮湯                                |                       |      |                  |       | 5        | 2.2 | 1.5 |    | 1.6 |     | 625        |
|    |    |     | 烏龍麵, 高麗菜, 豆芽, 紅蘿蔔 素獅子頭 當季時蔬 瓠瓜, 豆皮                |                       |      |                  |       |          |     |     |    |     |     |            |
| 19 | 四  | 五穀飯 | 炸素丸                                               | 塔香粉絲                  | 青菜   | ★柴魚豆腐湯           |       | 5        | 2.2 | 1.6 |    | 1.5 |     | 623        |
|    |    |     | 素丸子*2                                             | 冬粉, 高麗菜, 九層塔, 紅蘿蔔, 木耳 | 當季時蔬 | 海苔, 豆腐, 味噌       |       |          |     |     |    |     |     |            |
| 20 | 五  | 小米飯 | 芹菜百頁炒鮑菇頭                                          | 豆薯彩椒                  | 青菜   | 紅豆紫米湯            |       | 5.3      | 2   | 1.6 |    | 1.5 |     | 629        |
|    |    | 蔬食日 | 百頁, 鮑菇頭, 芹菜, 木耳                                   | 豆薯, 彩椒                | 當季時蔬 | 紅豆, 紫米, 二砂       |       |          |     |     |    |     |     |            |
| 23 | 一  | 糙米飯 | 筍香燒干                                              | ★冬瓜滷                  | 青菜   | 蕃茄洋芋湯            |       | 5.1      | 2.1 | 1.6 |    | 1.6 |     | 627        |
|    |    |     | 筍片, 大溪黑干, 素肚                                      | 冬瓜, 素筍絲, 木耳, 魚露       | 當季時蔬 | 蕃茄, 洋芋           |       |          |     |     |    |     |     |            |
| 24 | 二  | 麥片飯 | 鮮菇瓜子蒸豆腐                                           | 白菜燒麵筋                 | 青菜   | 玉米蘿蔔湯            |       | 5        | 2.1 | 1.7 |    | 1.5 |     | 618        |
|    |    |     | 鮮菇, 花生, 板豆腐                                       | 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 麵筋泡     | 當季時蔬 | 玉米粒, 白蘿蔔         |       |          |     |     |    |     |     |            |
| 25 | 三  |     | 鮮蔬炒飯+全素排+青菜+冬瓜腐皮湯                                 |                       |      |                  | 水果    | 5        | 2.2 | 1.5 | 1  | 1.6 |     | 685        |
|    |    |     | 高麗菜, 玉米粒, 三色丁, 素肉絲, 當季時蔬 冬瓜, 腐皮 全素排               |                       |      |                  |       |          |     |     |    |     |     |            |
| 26 | 四  | 五穀飯 | 洋芋皮酥                                              | 鮮蔬茼蒿捲                 | 青菜   | 客家素羊湯            |       | 5        | 2.2 | 1.7 |    | 1.6 |     | 630        |
|    |    |     | 洋芋, 皮酥, 梅乾菜                                       | 小黃瓜, 玉米粒, 茼蒿捲         | 當季時蔬 | 高麗菜, 豆芽, 木耳, 素羊肉 |       |          |     |     |    |     |     |            |
| 27 | 五  | 小米飯 | 鹽水三拼                                              | 海結燒筍片                 | 青菜   | 綠豆麥片湯            |       | 5.2      | 2.2 | 1.5 |    | 1.5 |     | 634        |
|    |    | 蔬食日 | 百頁, 素肚, 花椰菜, 玉米粒, 鮑菇頭                             | 筍片, 海帶絲, 紅蘿蔔          | 當季時蔬 | 綠豆, 麥片, 二砂       |       |          |     |     |    |     |     |            |
| 30 | 一  |     | 茄汁義大利麵+素蚵嗲+青菜+玉米濃湯                                |                       |      |                  |       | 5        | 2.2 | 1.5 |    | 1.6 |     | 625        |
|    |    |     | 白油麵, 蕃茄, 馬鈴薯, 鮮菇, 素絞肉, 蕃茄醬 當季時蔬 玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔 素蚵嗲 |                       |      |                  |       |          |     |     |    |     |     |            |

本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材

★為本道菜色中含有海鮮類, 堅果類, 蛋, 奶等食材, 提醒過敏體質者, 可至辦公室盛裝素食菜色。