

新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單

114年 9 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)
1	一	特餐	西西里肉醬麵	地瓜碰*3	美味時蔬	什錦蔬菜湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			螺旋麵, 豆干丁, 玉米粒, 番茄	地瓜碰	當季時蔬	高麗菜, 鮮菇, 角螺								
2	二	小米飯	香酥素排*1	蔬菜咖哩	美味時蔬	珍菇湯		5.3	2.2	1.6		1.6		700
			素排	馬鈴薯, 胡蘿蔔, 百頁豆腐	當季時蔬	蘿蔔, 鮮菇								
3	三	紫米飯	糖醋凍豆腐	關東煮	美味時蔬	日式味噌湯	豆漿	5	2.7	1.5		1.5		694
			凍豆腐, 茶豆仁, 番茄醬	海帶結, 玉米結, 素丸, 豆腐	當季時蔬	海芽, 味噌, 豆腐								
4	四	特餐	台式鹹粥	椒鹽素魚片*1	美味時蔬	芝麻包*1		5.3	2.1	1.6		3.0		704
			素火腿, 高麗菜, 胡蘿蔔, 香菇	素魚片	當季時蔬	芝麻包								
5	五	糙米飯	醬淋油豆腐*1	堅果起司燉南瓜	美味時蔬	珍珠奶茶		5.2	2.2	1.5		1.5		634
		蔬食日	手供油腐	南瓜, 腰果, 起司	當季時蔬	冬瓜磚, 奶粉, 黑糖粉角								
8	一	芝麻飯	鹽水鮑菇素雞	素香腸*1	美味時蔬	青菜豆腐湯		5	2.7	1.5		2.0		680
			素雞, 鮮菇, 玉米, 脆筍片	素香腸	當季時蔬	鮮蔬, 豆腐								
9	二	特餐	炒麵炒料	四喜烤麩	美味時蔬	蘿蔔素丸湯		5.1	2.1	1.6		1.5		622
			黃油麵, 素肉絲, 高麗菜, 香菇	烤麩, 紅蘿蔔, 木耳, 鮮菇	當季時蔬	蘿蔔, 素丸								
10	三	燕麥飯	打拋干丁	冰心地瓜	美味時蔬	絲瓜鮮菇湯		5	2.5	1.5		3.0		710
			小干丁, 番茄, 洋蔥, 九層塔	冰心地瓜	當季時蔬	絲瓜, 鮮菇, 枸杞								
11	四	特餐	白醬素雞燴飯	素燒賣*2	美味時蔬	南瓜素排骨湯		5.1	2.1	1.6		1.6		627
			素雞, 洋蔥, 馬鈴薯, 花椰菜	素燒賣	當季時蔬	南瓜, 素排骨								
12	五	麥片飯	壽喜燒素肚	芋頭丸*2	美味時蔬	冬瓜山粉圓	水果	5.2	2	1.5	1	1.5		679
		蔬食日	素肚, 大白菜, 鮮菇, 木耳	芋頭丸	當季時蔬	冬瓜磚, 山粉圓								
15	一	小米飯	蜜汁素雞	歡樂雙拼	美味時蔬	什錦番茄湯	鮮奶	5	2.1	1.7		1.5	0.8	712
			素雞, 海帶結, 胡蘿蔔	馬鈴薯, 豆乾	當季時蔬	番茄, 高麗菜, 鮮菇								
16	二	特餐	風城米粉	蘭花乾	美味時蔬	海芽鮮菇湯		5	2.2	1.7		1.5		625
			米粉, 素肉絲, 豆芽菜, 香菇	蘭花乾	當季時蔬	海芽, 鮮菇								
17	三	五穀飯	泡菜年糕燒肉	芹香素羹	美味時蔬	玉米豆腐湯		5	2.2	1.5		1.6		625
			泡菜, 大白菜, 年糕, 素肉片	花椰菜, 素羹, 芹菜	當季時蔬	玉米, 豆腐								
18	四	特餐	高麗菜飯	茄汁豆包*1	美味時蔬	筍片湯		5	2.2	1.6		1.5		623
			高麗菜, 素火腿, 鮮菇, 胡蘿蔔	豆包	當季時蔬	竹筍, 素排骨								
19	五	黎麥飯	三杯麵腸	玉米炒素蜜鵝	美味時蔬	綠豆麥仁湯		5.3	2	1.6		1.5		629
		蔬食日	麵腸, 鮮菇, 小黃瓜, 九層塔	玉米, 素蜜哦, 鮮瓜	當季時蔬	綠豆, 麥片								
22	一	麥片飯	蘿蔔油腐	素珍珠丸子*2	美味時蔬	紅棗青木瓜湯	鮮奶	5.1	2.1	1.6		1.6	0.8	747
			蘿蔔, 油腐	素珍珠丸子	當季時蔬	青木瓜, 素排, 紅棗								
23	二	特餐	漢堡*1	香酥牛蒡排*1	時蔬滷味	玉米濃湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			漢堡	牛蒡排	大溪豆乾, 玉米, 黃瓜	玉米粒, 馬鈴薯,								
24	三	海苔飯	日式沙茶滷味	珍菇燴白菜	美味時蔬	冬瓜豆包湯		5	2.2	1.5		1.6		625
			鮮蔬, 凍豆腐	大白菜, 鮮菇, 木耳, 肉絲	當季時蔬	冬瓜, 豆包絲								
25	四	特餐	香菇素排骨麵	素蠔油手工油腐*1	滷豆乾海帶	菜包		5	2.2	1.7		1.6		630
			油麵, 素排骨, 香菇, 白蘿蔔	手工油腐	豆乾, 海帶	菜包								
26	五	紫米飯	芝麻球*2	回鍋干片	美味時蔬	紅豆地瓜湯	水果	5.2	2.2	1.5	1	1.5		694
		蔬食日	芝麻球	豆乾, 高麗菜, 胡蘿蔔	當季時蔬	紅豆, 地瓜								
29	一	教師節放假一天						5	2.2	1.5		1.6		625
30	二	特餐	素水餃	素雞排*1	美味時蔬	酸辣湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			素水餃	素雞排	當季時蔬	竹筍, 紅蘿蔔, 豆腐, 木耳								

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。

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