

新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單

114年 11 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	蔬菜	水果	油脂	乳品	
3	一	小米飯	瓜仔雞	洋芋肉絲	美味時蔬	番茄蛋花湯	豆漿	5	2.7	1.5		2.0		680
			花瓜, 油腐, 青腿丁	馬鈴薯, 肉絲, 鮮菇	青菜	番茄, 鮮蔬, 洗選蛋								
4	二	燕麥飯	番茄炒蛋	家常粉絲	美味時蔬	摩摩喳喳		5.2	2	1.5		1.5		619
			番茄, 洋蔥, 洗選蛋	粉絲, 高麗菜, 鮮菇, 豆芽菜	青菜	甘藷, 綠豆, 地瓜圓, QQ								
5	三	薏仁飯	打拋豬	★章魚小丸子*2	美味時蔬	紫菜珍菇湯	水果	5	2.5	1.5	1	3.0		770
			絞肉, 番茄, 洋蔥	小丸子	青菜	紫菜, 珍菇								
6	四	特餐	★沙茶燴飯	★香酥魚排	美味時蔬	青菜豆腐湯		5.1	2.1	1.6		1.6		627
			馬鈴薯, 玉米粒, 肉片	鮮魚排	青菜	鮮蔬, 豆腐								
7	五	特餐	刈包	豬排	1/2玉米段	玉米濃湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			刈包	豬排	玉米	玉米粒, 馬鈴薯, 奶水, 胡蘿蔔								
10	一	紫米飯	咖哩雞	★黃瓜鮮菇	美味時蔬	肉骨茶湯	鮮奶	5	2.1	1.7		1.5	0.8	712
			洋芋, 青腿丁, 咖哩粉	鮮瓜, 火鍋條, 鮮菇	青菜	白蘿蔔, 軟骨, 肉骨茶包								
11	二	特餐	白醬燴飯	十三香豬排	美味時蔬	冬瓜海結湯		5	2.2	1.7		1.5		625
			肉片, 馬鈴薯, 三色丁, 奶粉	豬排	青菜	冬瓜, 海帶結								
12	三	五穀飯	香菇肉燥	芹香干片	美味時蔬	白菜排骨湯		5	2.2	1.5		1.6		625
			香菇, 洋蔥, 絞肉	芹菜, 鮮瓜, 豆干	青菜	白菜, 排骨								
13	四	特餐	★古早味鹹粥	雞柳條*2	美味時蔬	奶皇包		5	2.2	1.6		1.5		623
			絞肉, 玉米粒, 虱目魚, 紅蔥頭, 三色丁	機柳條	青菜	奶皇包								
14	五	黎麥飯	什錦凍腐	香菇蒸蛋	美味時蔬	紅豆芋圓		5.3	2	1.6		1.5		629
			蔬食日 毛豆, 洋蔥, 甜椒, 凍豆腐	鮮菇, 玉米粒, 洗選蛋	青菜	紅豆, 芋圓								
15	六	特餐	湯米粉	炸雞翅	美味時蔬	銀絲卷		5.3	2	1.6		1.5		629
			米粉, 肉絲, 高麗菜, 豆芽, 木耳	雞翅	青菜	銀絲卷								
17	一	芝麻飯	京醬肉片	家常豆腐	美味時蔬	南瓜薑絲湯		5.1	2.1	1.6		1.6		627
			洋蔥, 鮮菇, 肉片	鮮蔬, 豆腐, 青蔥	青菜	南瓜, 薑絲, 絞肉								
18	二	特餐	麵線糊	翅小腿*2	美味時蔬	煎餃*2		5.1	2.1	1.6		1.5		622
			麵線, 竹筍, 木耳, 紫魚, 胡蘿	赤小腿	青菜	煎餃								
19	三	海苔飯	★香酥魚柳條*3	蔥爆豆干	美味時蔬	羅宋湯	水果	5	2.2	1.5	1	1.6		685
			魚柳條	豆干, 鮮菇, 木耳, 胡蘿蔔	青菜	番茄, 洋蔥, 軟骨								
20	四	特餐	蔬菜咖哩	大雞腿	美味時蔬	海芽蛋花湯		5	2.2	1.7		1.6		630
			絞肉, 花椰菜, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	大雞腿	青菜	海芽, 洗選蛋								
21	五	麥片飯	玉米蒸蛋	燴油腐	美味時蔬	綠豆麥仁湯		5.2	2.2	1.5		1.5		634
			蔬食日 玉米粒, 洗選蛋	甜椒, 鮮菇, 綠豆芽, 竹筍, 油腐	青菜	綠豆, 麥仁								
24	一	小米飯	鹹酥雞	麻婆豆腐	美味時蔬	鮮蔬湯	鮮奶	5	2.1	1.7		1.5	0.8	712
			雞胸丁, 素肚	豆腐, 洋芋, 豆瓣醬	青菜	鮮蔬, 番茄, 鮮菇								
25	二	特餐	炒板條	★薑絲蒸魚	美味時蔬	大滷湯		5	2.2	1.7		1.5		625
			板條, 肉絲, 高麗菜, 木耳, 三色丁, 鮮菇	魚丁, 薑絲, 油膏	青菜	豆腐, 竹筍, 木耳, 胡蘿蔔								
26	三	薏仁飯	咕咾肉柳	珍珠丸子*2	美味時蔬	雙色蘿蔔湯		5	2.2	1.5		1.6		625
			番茄, 洋蔥, 肉絲	珍珠丸子*2	青菜	蘿蔔, 排骨								
27	四	特餐	南瓜米粉	迷迭香雞排	美味時蔬	味噌豆腐湯		5	2.2	1.6		1.5		623
			粉, 豆芽, 蝦米, 南瓜, 韭菜, 木	雞排	青菜	味噌, 豆腐, 海芽								
28	五	地瓜飯	黃瓜炒蛋	宮保豆腐	美味時蔬	冬瓜山粉圓		5.3	2	1.6		1.5		629
			蔬食日 小黃瓜, 洗選蛋	九層塔, 薑片, 鮮魚, 豆腐	青菜	冬瓜, 山粉圓								

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。