

新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單

114年 11 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	
3	一	小米飯	瓜仔油腐	洋芋素絲	美味時蔬	番茄鮮菇湯	豆漿	5	2.7	1.5		2.0		680
			花瓜、油腐	馬鈴薯、素肉絲、鮮菇	青菜	鮮菇、番茄、胡蘿蔔								
4	二	燕麥飯	椒鹽豆包	家常粉絲	美味時蔬	摩摩喳喳		5.2	2	1.5		1.5		619
			豆包、椒鹽	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	打拋乾丁	素小丸子*2	美味時蔬	紫菜珍菇湯	水果	5	2.5	1.5	1	3.0		770
			番茄、豆乾丁	素小丸子	青菜	紫菜、珍菇								
6	四	特餐	素沙茶燴飯	香酥素魚排	美味時蔬	青菜豆腐湯		5.1	2.1	1.6		1.6		627
			馬鈴薯、玉米粒、素肉片	素魚排	青菜	鮮菇、豆腐								
7	五	特餐	刈包	素牛蒡排	1/2玉米段	玉米濃湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			刈包	素牛蒡排	玉米	玉米粒、馬鈴薯、胡蘿蔔								
10	一	紫米飯	咖哩素雞	黃瓜鮮菇	美味時蔬	素肉骨茶湯	鮮奶	5	2.1	1.7		1.5	0.8	712
			洋芋、素雞、咖哩粉	鮮瓜、素菜、鮮菇	青菜	白蘿蔔、素排骨、素肉骨茶包								
11	二	特餐	白醬燴飯	全素排	美味時蔬	冬瓜海結湯		5	2.2	1.7		1.5		625
			素肉絲、馬鈴薯、三色丁	素排	青菜	冬瓜、海帶結								
12	三	五穀飯	香菇素肉燥	芹香干片	美味時蔬	白菜素排骨湯		5	2.2	1.5		1.6		625
			香菇、素絞肉	芹菜、鮮瓜、豆干	青菜	白菜、素排骨								
13	四	特餐	古早味鹹粥	素QQ腸*2	美味時蔬	奶皇包		5	2.2	1.6		1.5		623
			絞肉、玉米粒、素火腿、三色丁	素QQ腸	青菜	奶皇包								
14	五	黎麥飯	什錦凍腐	塔香海根	美味時蔬	紅豆芋圓		5.3	2	1.6		1.5		629
		蔬食日	毛豆、甜椒、凍豆腐	海根、九層塔	青菜	紅豆、芋圓								
15	六	特餐	湯米粉	手工大油腐	美味時蔬	銀絲卷		5.3	2	1.6		1.5		629
			米粉、素肉絲、高麗菜、豆芽、木耳	手工大油腐	青菜	銀絲卷								
17	一	芝麻飯	京醬烤麩	家常豆腐	美味時蔬	南瓜薑絲湯		5.1	2.1	1.6		1.6		627
			鮮菇、烤麩、毛豆	鮮菇、豆腐	青菜	南瓜、薑絲								
18	二	特餐	麵線糊	素蚵嗲	美味時蔬	素煎餃*2		5.1	2.1	1.6		1.5		622
			紅麵線、竹筍、木耳、胡蘿蔔	素蚵嗲	青菜	煎餃								
19	三	海苔飯	素麥克雞塊*3	醬爆豆干	美味時蔬	羅宋湯	水果	5	2.2	1.5	1	1.6		685
			素雞塊	豆干、鮮菇、木耳、胡蘿蔔	青菜	番茄、素排骨								
20	四	特餐	蔬菜咖哩	芝麻球+芋泥球	美味時蔬	海芽豆腐湯		5	2.2	1.7		1.6		630
			素絞肉、花椰菜、馬鈴薯、紅蘿蔔	芝麻球、芋泥球	青菜	海芽、豆腐								
21	五	麥片飯	玉米雙花	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、花椰菜	甜椒、鮮菇、綠豆芽、竹筍、油腐	青菜	綠豆、麥仁								
24	一	小米飯	素鹹酥雞	麻婆豆腐	美味時蔬	鮮蔬湯	鮮奶	5	2.1	1.7		1.5	0.8	712
			素鹽酥雞、素肚	豆腐、洋芋、豆瓣醬	青菜	鮮菇、番茄、鮮菇								
25	二	特餐	炒板條	清蒸素魚排	美味時蔬	大滷湯		5	2.2	1.7		1.5		625
			板條、素肉絲、高麗菜、木耳、三色丁、鮮菇	素魚排、薑絲、油膏	青菜	豆腐、竹筍、木耳、胡蘿蔔								
26	三	薏仁飯	咕咾蘭花干	素燒賣*2	美味時蔬	雙色蘿蔔湯		5	2.2	1.5		1.6		625
			番茄、鮮菇、蘭花干	素燒賣*2	青菜	蘿蔔、素羊肉								
27	四	特餐	南瓜米粉	素雞堡	美味時蔬	味噌豆腐湯		5	2.2	1.6		1.5		623
			米粉、豆芽、芹菜、南瓜、木耳	素雞堡	青菜	味噌、豆腐、海芽								
28	五	地瓜飯	黃瓜炒素蜜鵝	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、素蜜鵝、木耳	九層塔、薑片、鮮筍、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。

養慶企業有限公司 營養師林姿妤 製
戴熙國小 營養師周幸玉