

新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單

115年 1 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)
								膳類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
1	四	放假一天												
2	五	糙米飯	糖醋百頁	鮮菇花椰	美味時蔬	紫米紅豆湯		5.7	2.2	1.5		1.5		669
		蔬食日	鮮瓜、彩椒、百頁	花椰菜、鮮菇、胡蘿蔔	青菜	紅豆、紫米								
5	一	紫米飯	香酥雙拼	鄉村小炒	美味時蔬	海裙蘿蔔湯		5.5	2	1.5		2.3		774
			地瓜、油豆腐	九層塔、海根、胡蘿蔔	青菜	海帶、白蘿蔔、味噌								
6	二	特餐	素海鮮粥配料	山藥捲*2	美味時蔬	菜包	水果	5.8	2	1.6	1	2.0		732
			素魚丸、素火腿、高麗菜、玉米粒	山藥捲	青菜	菜包								
7	三	薏仁飯	茄汁素肉片	鮮菇白菜	美味時蔬	大滷湯		5.5	2	1.5		2.1		667
			彩椒、番茄、素肉片	白菜、鮮菇、胡蘿蔔	青菜	豆腐、木耳、竹筍								
8	四	特餐	炒烏龍麵	素香腸*1	美味時蔬	青菜豆腐湯	鮮奶	5.6	2	1.6		2.0	0.8	792
			烏龍麵、高麗菜、木耳、三色丁、鮮菇	素香腸	青菜	鮮菇、豆腐								
9	五	小米飯	甜椒雙花	麻婆豆腐	美味時蔬	綠豆薏仁湯		5.7	2	1.6		1.5		657
		蔬食日	素火腿、甜椒、花椰菜	洋芋、板豆腐、豆瓣醬	青菜	綠豆、薏仁								
12	一	燕麥飯	黃瓜素雞丁	螞蟻上樹	美味時蔬	榨菜豆包湯		5.5	2.1	1.7		1.5		653
			小黃瓜、素雞、甜麵醬	粉絲、高麗菜、鮮菇、豆芽菜	青菜	榨菜、豆包								
13	二	特餐	米粉湯	芝麻球*2	美味時蔬	素肉圓	水果	5.5	2	1.7	1	1.5		705
			米粉、高麗菜、鮮菇、豆芽菜	芝麻球	青菜	素肉圓								
14	三	五穀飯	筍香素鴨	蔬菜素甜條	美味時蔬	冬瓜海結湯	豆漿	5.5	2.6	1.5		1.6		690
			竹筍、素鴨	高麗菜、鮮菇、素雞	青菜	冬瓜、海結								
15	四	特餐	咖哩燴飯	香酥素魚片	美味時蔬	味噌豆腐湯		5.5	2.1	1.6		2.3		686
			豆乾、洋芋、咖哩粉	素魚片	青菜	味噌、豆腐、海芽								
16	五	黎麥飯	薑絲蒸豆腐	塔香海根	美味時蔬	紅豆QQ湯		5.7	2	1.6		1.5		657
		蔬食日	毛豆、薑絲、豆腐	海根、九層塔、胡蘿蔔	青菜	紅豆、QQ								
19	一	芝麻飯	日式蘭花干	鮮瓜百匯	美味時蔬	南瓜素羊湯		5.6	2	1.6		1.6		654
			鮮菇、蘭花乾	鮮瓜、鮮菇、胡蘿蔔、素雞	青菜	南瓜、素羊								
20	二	特餐	炒板條	滷手工油腐	美味時蔬	玉米珍菇湯		5.5	2.1	1.7		1.5		653
			板條、高麗菜、鮮菇、豆芽菜	手工油腐	青菜	玉米、鮮菇								
21	三	海苔飯	素鹽酥雞	珍菇燴白菜	美味時蔬	冬瓜素排骨湯	鮮奶	5.5	2	1.5		2.3	0.8	770
			素鹽酥雞、豆干片	大白菜、鮮菇、木耳、胡蘿蔔	青菜	冬瓜、素排骨								
22	四	特餐	筍香悶飯	素紅麴排	美味時蔬	白菜滷湯		5.5	2	1.7		2.2		677
			竹筍、毛豆、鮮菇、鮮菇	紅麴排	青菜	大白菜、鮮菇、角螺								
23	五	小米飯	和風烤麩	鮮蔬粉絲	美味時蔬	地瓜芋圓湯		5.8	2	1.6		1.5		664
		蔬食日	紅蘿蔔、烤麩	粉絲、甘藍、豆芽菜、木耳	青菜	地瓜、芋圓								

115年 2 月 份 菜 單(素)

23	一	糙米飯	洋芋油腐	鮮菇瓢瓜	美味時蔬	素肉骨茶湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			洋芋、油腐	鮮菇、素肉絲、木耳	青菜	白蘿蔔、素排骨、肉骨茶包								
24	二	特餐	炒麵	素麥克雞塊*3	美味時蔬	豆腐海芽湯		5	2.2	1.7		1.5		625
			油麵、高麗菜、木耳、三色丁、鮮菇	素麥克雞塊	青菜	海芽、豆腐、薑絲								
25	三	五穀飯	和風烤麩	豆包燴鮮瓜	美味時蔬	芋頭素羊湯		5	2.2	1.5		1.6		625
			烤麩、鮮菇、木耳、甜椒	豆包、鮮菇、鮮瓜	青菜	芋頭、素羊肉								
26	四	特餐	燴飯	素獅子頭*2	美味時蔬	竹筍鮮菇湯		5	2.2	1.6		1.5		623
			素肉絲、白蘿蔔、豆豉、胡蘿蔔	素獅子頭	青菜	竹筍、鮮菇								
27	五	放假一天												

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。

義慶企業有限公司 營養師林安好 製
戴熙國小 營養師周幸玉