

新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單

115年 1 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
								膳類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	(仟卡)
1	四	放假一天												
2	五	糙米飯	糖醋百頁	洋蔥炒蛋	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	洋蔥、洗選蛋	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
			魚丁、油豆腐	九層塔、海根、胡蘿蔔	青菜	海帶、白蘿蔔、味噌								
6	二	特餐	古早味鹹粥	海鮮排	美味時蔬	肉包	水果	5.6	2	1.6	1	2.0		732
			蝦仁、魚丸、魚丁、高麗菜、玉米粒	海鮮排	青菜	肉包								
7	三	薏仁飯	茄汁里肌	蛋酥白菜	美味時蔬	大滷湯		5.5	2	1.5		2.1		667
			洋蔥、彩椒、番茄、肉片	白菜、鮮菇、胡蘿蔔、洗選蛋	青菜	豆腐、木耳、竹筍、洗選蛋								
8	四	特餐	炒烏龍麵	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、肉絲、高麗菜、木耳、三色丁、鮮菇	香腸	青菜	鮮菇、豆腐								
9	五	小米飯	夏威夷炒蛋	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、洋蔥、洗選蛋	洋芋、板豆腐、豆瓣醬	青菜	綠豆、薏仁								
12	一	燕麥飯	黃瓜雞丁	螞蟻上樹	美味時蔬	榨菜肉絲湯		5.5	2.1	1.7		1.5		653
			小黃瓜、雞丁、甜麵醬	粉絲、高麗菜、鮮菇、豆芽菜	青菜	榨菜、肉絲								
13	二	特餐	米粉湯	小卷*2	美味時蔬	肉圓	水果	5.5	2	1.7	1	1.5		705
			米粉、肉絲、高麗菜、鮮菇、紅蔥頭、豆芽菜	小卷	青菜	肉圓								
14	三	五穀飯	筍香燒肉	蔬菜甜條	美味時蔬	冬瓜海結湯	豆漿	5.5	2.6	1.5		1.6		690
			竹筍、肉片	高麗菜、鮮菇、甜條	青菜	冬瓜、海結								
15	四	特餐	咖哩燴飯	香酥魚片	美味時蔬	味噌豆腐湯		5.5	2.1	1.6		2.3		686
			絞肉、洋芋、洋蔥、咖哩粉	魚片	青菜	味噌、豆腐、海芽								
16	五	黎麥飯	毛豆炒蛋	三杯油腐	美味時蔬	紅豆QQ湯		5.7	2	1.6		1.5		657
		蔬食日	毛豆、洋蔥、洗選蛋	鮮菇、油腐、鮮瓜	青菜	紅豆、QQ								
19	一	芝麻飯	蔥爆肉片	鮮瓜百匯	美味時蔬	南瓜排骨湯		5.6	2	1.6		1.6		654
			洋蔥、鮮菇、肉片	鮮瓜、鮮菇、胡蘿蔔、魚羹	青菜	南瓜、排骨								
20	二	特餐	炒板條	滷雞排	美味時蔬	玉米蛋花湯		5.5	2.1	1.7		1.5		653
			板條、肉絲、高麗菜、鮮菇、豆芽菜	雞塊	青菜	玉米、洗選蛋								
21	三	海苔飯	鹽酥雞	珍菇燴白菜	美味時蔬	冬瓜排骨湯	鮮奶	5.5	2	1.5		2.3	0.8	770
			背腿丁、豆干片	大白菜、鮮菇、木耳、胡蘿蔔	青菜	冬瓜、排骨								
22	四	特餐	筍香悶飯	雞柳條*2	美味時蔬	白菜滷湯		5.5	2	1.7		2.2		677
			竹筍、毛豆、鮮菇、鮮菇	雞柳	青菜	大白菜、鮮菇、角螺								
23	五	小米飯	紅娘炒蛋	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、洗選蛋	粉絲、甘藍、豆芽菜、木耳	青菜	地瓜、芋圓								

115年 2 月 份 菜 單(葷)

23	一	糙米飯	洋芋燒肉	開陽瓠瓜	美味時蔬	肉骨茶湯		5.5	2	1.7		1.5		645
			洋芋、肉丁	鮮菇、開陽、鮮菇	青菜	白蘿蔔、排骨、肉骨茶包								
24	二	特餐	炒麵	麥克雞塊*3	美味時蔬	鮮魚湯		5.5	2	1.7		2.1		672
			油麵、肉絲、高麗菜、木耳、三色丁、鮮菇	麥克雞塊	青菜	魚丁、豆腐、薑絲								
25	三	五穀飯	壽喜燒	豆包燴鮮瓜	美味時蔬	芋頭排骨湯		5.6	2.1	1.5		1.6		659
			雞丁、洋蔥、洗選蛋	豆包、鮮菇、鮮瓜	青菜	芋頭、排骨								
26	四	特餐	燴飯	獅子頭*2	美味時蔬	竹筍肉絲湯		5.5	2	1.6		1.5		643
			豬肉片、白蘿蔔、豆豉、胡蘿蔔	獅子頭	青菜	竹筍、鮮菇、肉絲								
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。

藝慶企業有限公司 營養師林姿好 製
戴熙國小 營養師周幸玉