

新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單

115 年 3 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)
								糖類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
2	一	小米飯	瓜仔油腐 <small>花瓜, 油腐</small>	洋芋素絲 <small>馬鈴薯, 素肉絲, 鮮菇</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	玉米鮮菇湯 <small>鮮菇, 玉米, 胡蘿蔔</small>		5.5	2.1	1.5		2.0		670
3	二	特餐	湯米粉 <small>米粉, 素肉絲, 高麗菜, 豆芽, 木耳</small>	手工大油腐 <small>手工大油腐</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	銀絲卷 <small>銀絲卷</small>		5.7	2	1.5		1.5		654
4	三	薏仁飯	打拋乾丁 <small>番茄, 豆乾丁</small>	素小丸子*2 <small>素小丸子</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	紫菜珍菇湯 <small>紫菜, 珍菇</small>	豆漿	5.5	2.7	1.5		3.0		760
5	四	特餐	素沙茶燴飯 <small>馬鈴薯, 玉米粒, 素肉片</small>	香酥素魚排 <small>素魚排</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	青菜豆腐湯 <small>鮮蔬, 豆腐</small>		5.6	2.1	1.6		1.6		662
6	五	薏仁飯	椒鹽豆包 <small>豆包, 椒鹽</small>	家常粉絲 <small>粉絲, 高麗菜, 鮮菇, 豆芽菜</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	摩摩喳喳 <small>甘藷, 綠豆, 地瓜圓, QQ</small>		5.5	2.1	1.7		1.5		653
9	一	紫米飯	咖哩素雞 <small>洋芋, 素雞, 咖哩粉</small>	黃瓜鮮菇 <small>鮮瓜, 素羹, 鮮菇</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔, 素排骨, 肉骨茶包</small>		5.5	2.1	1.7		1.5		653
10	二	特餐	白醬燴飯 <small>素肉絲, 馬鈴薯, 三色丁</small>	全素排 <small>素排</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	冬瓜海結湯 <small>冬瓜, 海帶結</small>		5.6	2.2	1.7		1.5		667
11	三	五穀飯	香菇素肉燥 <small>香菇, 素絞肉</small>	芹香干片 <small>芹菜, 鮮瓜, 豆子</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	白菜素排骨湯 <small>白菜, 素排骨</small>	乳品	5.5	2.2	1.5		1.6	0.8	754
12	四	特餐	古早味鹹粥 <small>絞肉, 玉米粒, 素火腿, 三色丁</small>	素QQ腸*2 <small>素QQ腸</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	奶皇包 <small>奶皇包</small>		5.5	2.2	1.6		1.5		658
13	五	藜麥飯	什錦凍腐 <small>蔬食日 毛豆, 甜椒, 凍豆腐</small>	塔香海根 <small>海根, 九層塔</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	紅豆薏仁 <small>紅豆, 薏仁</small>		5.8	2	1.6		1.5		664
16	一	芝麻飯	京醬烤麩 <small>鮮菇, 烤麩, 毛豆</small>	家常豆腐 <small>鮮蔬, 豆腐</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	南瓜薑絲湯 <small>南瓜, 薑絲</small>		5.6	2.1	1.6		1.6		662
17	二	特餐	麵線糊 <small>紅麵線, 竹筍, 木耳, 胡蘿蔔</small>	素蚵嗲 <small>素蚵嗲</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	素煎餃*2 <small>煎餃</small>		5.6	2.1	1.6		1.5		657
18	三	海苔飯	素麥克雞塊*3 <small>素雞塊</small>	醬爆豆干 <small>豆干, 鮮菇, 木耳, 胡蘿蔔</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	羅宋湯 <small>番茄, 素排骨</small>	水果	5.5	2.2	1.5	1	1.6		720
19	四	特餐	素肉絲炒飯 <small>三色丁, 素肉絲, 鮮蔬</small>	素獅子頭 <small>素獅子頭</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	玉米濃湯 <small>玉米粒, 馬鈴薯, 胡蘿蔔</small>		5.5	2.2	1.7		1.6		665
20	五	麥片飯	玉米雙花 <small>蔬食日 玉米粒, 花椰菜</small>	燴油腐 <small>甜椒, 鮮菇, 綠豆芽, 竹筍, 油腐</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	綠豆麥仁湯 <small>綠豆, 麥仁</small>		5.7	2.2	1.5		1.5		669
23	一	小米飯	素鹹酥雞 <small>素鹽酥雞, 素肚</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐, 洋芋, 豆瓣醬</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	鮮蔬湯 <small>鮮蔬, 番茄, 鮮菇</small>		5.5	2.1	1.7		1.5		653
24	二	特餐	炒板條 <small>板條, 素肉絲, 高麗菜, 木耳, 三色丁, 鮮菇</small>	清蒸素魚排 <small>素魚排, 薑絲, 油膏</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	大滷湯 <small>豆腐, 竹筍, 木耳, 胡蘿蔔</small>		5.6	2.2	1.7		1.5		667
25	三	薏仁飯	咕咾蘭花干 <small>番茄, 鮮菇, 蘭花干</small>	素燒賣*2 <small>素燒賣*2</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	雙色蘿蔔湯 <small>蘿蔔, 素羊肉</small>	乳品	5.5	2.2	1.5		1.6	0.8	754
26	四	特餐	南瓜米粉 <small>米粉, 豆芽, 芹菜, 南瓜, 木耳</small>	素雞堡 <small>素雞堡</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	味噌豆腐湯 <small>味噌, 豆腐, 海芽</small>		5.6	2.2	1.6		1.5		665
27	五	地瓜飯	黃瓜炒素蜜餞 <small>蔬食日 小黃瓜, 素蜜餞, 木耳</small>	宮保豆腐 <small>九層塔, 薑片, 鮮筍, 豆腐</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	冬瓜山粉圓 <small>冬瓜, 山粉圓</small>		5.6	2	1.6		1.5		650
30	一	小米飯	香酥素排 <small>素排</small>	蔬菜咖哩 <small>馬鈴薯, 胡蘿蔔, 百頁豆腐</small>	美味時蔬 <small>當季時蔬</small>	珍菇湯 <small>蘿蔔, 鮮菇</small>		5.5	2.1	1.7		1.5		653
31	二	特餐	西西里肉醬麵 <small>螺旋麵, 豆干丁, 玉米粒, 番茄</small>	地瓜碰*3 <small>地瓜碰</small>	美味時蔬 <small>當季時蔬</small>	什錦蔬菜湯 <small>高麗菜, 鮮菇, 角螺</small>	水果	5.7	2.2	1.6	1	1.6		728

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。