

新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單

115年4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	
1	三	兒童節	可愛造型包子 <small>包子</small>	滷素排 <small>素排</small>	美味時蔬 <small>當季時蔬</small>	義大利濃湯麵 <small>番茄, 洋葱, 馬鈴薯, 素絞肉, 螺旋麵</small>		5.8	2	1.5		1.5		711
2	四	特餐	香酥雙拼 <small>地瓜, 豆腐</small>	家常粉絲 <small>粉絲, 高麗菜, 木耳, 紅蘿蔔</small>	美味時蔬 <small>當季時蔬</small>	海芽玉米湯 <small>海帶芽, 玉米粒</small>		5.7	2.1	1.6		3.0		732
3	五	放假一天												
6	一	放假一天												
7	二	特餐	炒麵炒料 <small>黃油麵, 素肉絲, 高麗菜, 香菇</small>	素蚵嗲 <small>素蚵嗲</small>	美味時蔬 <small>當季時蔬</small>	蘿蔔素丸湯 <small>蘿蔔, 素丸</small>	水果	5.6	2	1.6	1	1.5		710
8	三	燕麥飯	梅干素燒肉 <small>梅乾菜, 素肉片, 筍乾</small>	珍菇玉米 <small>玉米粒, 鮮菇, 毛豆仁</small>	美味時蔬 <small>當季時蔬</small>	榨菜粉絲湯 <small>榨菜, 粉絲</small>	乳品	5.6	2.1	1.5		3.0	1	872
9	四	特餐	白醬素雞燴飯 <small>素雞, 洋葱, 馬鈴薯, 花椰菜</small>	素燒賣*2 <small>素燒賣</small>	美味時蔬 <small>當季時蔬</small>	芋頭素排骨湯 <small>芋頭, 素排骨</small>		5.7	2.1	1.6		1.6		669
10	五	麥片飯	壽喜燒素肚 <small>蔬食日, 素肚, 大白菜, 鮮菇, 木耳</small>	芋頭丸*2 <small>芋頭丸</small>	美味時蔬 <small>當季時蔬</small>	冬瓜山粉圓 <small>冬瓜磚, 山粉圓</small>		5.5	2.2	1.5		1.5		655
13	一	小米飯	蜜汁素雞 <small>素雞, 海帶結, 胡蘿蔔</small>	歡樂雙拼 <small>馬鈴薯, 豆乾</small>	美味時蔬 <small>當季時蔬</small>	什錦番茄湯 <small>番茄, 高麗菜, 鮮菇</small>		5.6	2.1	1.7		1.5		660
14	二	特餐	風城米粉 <small>米粉, 素肉絲, 豆芽菜, 香菇</small>	蘭花乾 <small>蘭花乾</small>	美味時蔬 <small>當季時蔬</small>	海芽鮮菇湯 <small>海芽, 鮮菇</small>		5.5	2.2	1.7		1.5		660
15	三	五穀飯	泡菜年糕燒肉 <small>泡菜, 大白菜, 年糕, 素肉片</small>	芹香素羹 <small>花椰菜, 素羹, 芹菜</small>	美味時蔬 <small>當季時蔬</small>	玉米豆腐湯 <small>玉米, 豆腐</small>	豆漿	5.6	2.8	1.5		1.6		712
16	四	特餐	筍絲鮮蔬拌飯 <small>高麗菜, 脆筍絲, 素火腿, 鮮菇, 胡蘿蔔</small>	茄汁豆包 <small>豆包</small>	美味時蔬 <small>當季時蔬</small>	鮮蔬金菇湯 <small>鮮蔬, 金菇, 素排骨</small>		5.5	2.1	1.6		1.5		650
17	五	藜麥飯	三杯麵腸 <small>蔬食日, 麵腸, 鮮菇, 小黃瓜, 九層塔</small>	玉米炒素蜜鵝 <small>玉米, 素蜜鵝, 鮮瓜</small>	美味時蔬 <small>當季時蔬</small>	綠豆麥仁湯 <small>綠豆, 麥片</small>		5.7	2.2	1.6		1.5		672
20	一	麥片飯	蘿蔔油腐 <small>蘿蔔, 油腐</small>	芹香海根 <small>海根, 胡蘿蔔, 芹菜</small>	美味時蔬 <small>當季時蔬</small>	紅棗青木瓜湯 <small>青木瓜, 素羊肉, 紅棗</small>		5.5	2.1	1.6		1.6		655
21	二	特餐	刈包 <small>刈包</small>	香酥牛蒡排 <small>牛蒡排</small>	時蔬滷味 <small>大溪豆乾, 玉米, 黃瓜</small>	玉米濃湯麵 <small>玉米粒, 馬鈴薯, 螺旋麵</small>		5.8	2	1.7		1.5		666
22	三	海苔飯	香菇素肉燥 <small>小干丁, 香菇</small>	珍菇燴白菜 <small>大白菜, 鮮菇, 木耳</small>	美味時蔬 <small>當季時蔬</small>	冬瓜豆包湯 <small>冬瓜, 豆包</small>	乳品	5.5	2.1	1.5		1.6	1	770
23	四	特餐	白油麵 <small>油麵</small>	香菇素排骨麵 <small>素排骨, 香菇, 白蘿蔔</small>	滷豆乾海帶 <small>豆乾, 海帶</small>	香菇齋菜包 <small>香菇齋菜包</small>		5.8	2.2	1.7		1.6		686
24	五	紫米飯	芝麻球*2 <small>蔬食日, 芝麻球</small>	回鍋干片 <small>豆乾, 高麗菜, 胡蘿蔔</small>	美味時蔬 <small>當季時蔬</small>	紅豆芋頭湯 <small>紅豆, 芋頭</small>		5.7	2	1.5		1.5		654
27	一	紫米飯	鹽酥雙拼 <small>豆腐, 素鹽酥雞</small>	鮮瓜百匯 <small>鮮瓜, 鮮菇, 胡蘿蔔</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	海裙蘿蔔湯 <small>海帶, 白蘿蔔, 味噌</small>		5.5	2	1.5		1.5		690
28	二	特餐	台式鹹粥 <small>絞肉, 高麗菜, 胡蘿蔔, 香菇</small>	豬排 <small>豬排</small>	美味時蔬 <small>當季時蔬</small>	素肉圓 <small>素肉圓</small>		5.6	2.1	1.6		3.0		725
29	三	小米飯	醬燒雙花 <small>白花椰, 綠花椰</small>	沙茶豆干 <small>甘藍, 豆干, 甜椒</small>	美味時蔬 <small>當季時蔬</small>	珍菇蘿蔔湯 <small>蘿蔔, 鮮菇</small>	水果	5.7	2.2	1.6	1	1.6		728
30	四	特餐	咖哩肉醬麵 <small>螺旋麵, 素絞肉, 玉米粒, 馬鈴薯</small>	山藥捲*2 <small>素麥可雞塊</small>	美味時蔬 <small>當季時蔬</small>	什錦蔬菜湯 <small>高麗菜, 鮮菇, 素排骨</small>		5.6	2.1	1.7		1.5		660

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。