

新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單

115年 4 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 (仟卡)
								膳類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
1	三	兒童節	可愛造型包子	滷雞塊	美味時蔬	義大利濃湯麵		5.8	2	1.5		1.5		711
			包子	雞塊	當季時蔬	番茄, 洋葱, 馬鈴薯, 絞肉, 螺旋麵								
2	四	薏仁飯	香酥魚丁	家常粉絲	美味時蔬	海芽玉米湯		5.7	2.1	1.6		3.0		732
			魚丁, 豆腐	粉絲, 高麗菜, 木耳, 紅蘿蔔	當季時蔬	海带芽, 玉米粒								
3	五	放假一天												
6	一	放假一天												
7	二	特餐	炒麵炒料	海鮮排	美味時蔬	蘿蔔貢丸湯	水果	5.6	2	1.6	1	1.5		710
			黃油麵, 肉絲, 高麗菜, 香菇	海鮮排	當季時蔬	蘿蔔, 貢丸								
8	三	燕麥飯	梅干燒肉	鄉村小炒	美味時蔬	榨菜粉絲湯	乳品	5.6	2.1	1.5		3.0	1	872
			梅乾菜, 絞肉, 筍乾	豆干, 小黃瓜, 香菇	當季時蔬	榨菜, 粉絲								
9	四	特餐	白醬雞肉燴飯	燒賣*2	美味時蔬	芋頭排骨湯		5.7	2.1	1.6		1.6		669
			骨腿丁, 洋葱, 馬鈴薯, 花椰菜	燒賣*2	當季時蔬	芋頭, 豬軟骨								
10	五	麥片飯	壽喜燒素肚	★紅娘炒蛋	美味時蔬	冬瓜山粉圓		5.5	2.2	1.5		1.5		655
		蔬食日	素肚, 大白菜, 鮮菇, 木耳	胡蘿蔔, 洗選蛋	當季時蔬	冬瓜塊, 山粉圓								
13	一	小米飯	蜜汁雞丁	歡樂雙拼	美味時蔬	什錦番茄湯		5.6	2.1	1.7		1.5		660
			骨腿丁, 海带結, 胡蘿蔔	馬鈴薯, 豆乾	當季時蔬	番茄, 高麗菜, 鮮菇								
14	二	特餐	風城米粉	香滷棒腿	美味時蔬	★海芽蛋花湯		5.5	2.2	1.7		1.5		660
			米粉, 肉絲, 豆芽菜, 香菇, 芹菜	雞腿	當季時蔬	海芽, 洗選蛋								
15	三	五穀飯	泡菜年糕燒肉	★芹香黑輪	美味時蔬	玉米豆腐湯	豆漿	5.6	2.8	1.5		1.6		712
			泡菜, 大白菜, 年糕, 肉片	花椰菜, 黑輪, 芹菜	當季時蔬	玉米, 豆腐								
16	四	特餐	筍絲鮮蔬拌飯	★蒲燒魚片	美味時蔬	福菜肉片湯		5.5	2.1	1.6		1.5		650
			高麗菜, 肉絲, 鮮菇, 胡蘿蔔, 脆筍	蒲燒魚	當季時蔬	福菜, 鮮蔬, 肉片								
17	五	黎麥飯	三杯麵腸	★玉米炒蛋	美味時蔬	綠豆麥仁湯		5.7	2.2	1.6		1.5		672
		蔬食日	麵腸, 鮮菇, 小黃瓜, 九層塔	玉米, 洗選蛋	當季時蔬	綠豆, 麥片								
20	一	麥片飯	蘿蔔燴豚肉	芹香海根	美味時蔬	紅棗青木瓜湯		5.5	2.1	1.6		1.6		655
			蘿蔔, 肉片	海根, 胡蘿蔔, 芹菜	當季時蔬	青木瓜, 肉片, 紅棗								
21	二	特餐	刈包	香酥雞堡	美味時蔬	★玉米濃湯麵		5.8	2	1.7		1.5		666
			刈包	雞堡排	當季時蔬	玉米粒, 馬鈴薯, 洋葱, 洗選蛋, 螺旋麵								
22	三	海苔飯	香菇肉燥	珍菇燴白菜	美味時蔬	冬瓜排骨湯	乳品	5.5	2.1	1.5		1.6	1	770
			絞肉, 香菇, 洋葱	大白菜, 鮮菇, 木耳, 肉絲	當季時蔬	冬瓜, 豬軟骨								
23	四	特餐	白油麵	香菇雞湯麵	美味時蔬	肉包		5.8	2.2	1.7		1.6		686
			油麵	骨腿丁, 香菇, 白蘿蔔	當季時蔬	肉包								
24	五	紫米飯	★滷蛋	回鍋干片	美味時蔬	紅豆芋頭湯		5.7	2	1.5		1.5		654
		蔬食日	水煮蛋, 醬油	豆乾, 高麗菜, 胡蘿蔔	當季時蔬	紅豆, 芋頭								
27	一	紫米飯	鹽酥雙拼	鮮瓜百匯	美味時蔬	海裙蘿蔔湯		5.5	2	1.5		1.5		690
			豆腐, 雞胸肉	鮮瓜, 鮮菇, 肉絲, 胡蘿蔔	青菜	海带, 白蘿蔔, 味噌								
28	二	特餐	台式鹹粥	豬排	美味時蔬	豬肉餡餅*1		5.6	2.1	1.6		3.0		725
			絞肉, 高麗菜, 胡蘿蔔, 香菇	豬排	當季時蔬	豬肉餡餅								
29	三	小米飯	地瓜蒸肉	沙茶豆干	美味時蔬	★珍菇蛋花湯	水果	5.7	2.2	1.6	1	1.6		728
			地瓜, 肉片	甘藍, 豆干, 甜椒	當季時蔬	鮮菇, 鮮菇, 洗選蛋								
30	四	特餐	咖哩肉醬麵	花枝丸*2	美味時蔬	什錦蔬菜湯		5.6	2.1	1.7		1.5		660
			螺旋麵, 絞肉, 玉米粒, 馬鈴薯	花枝丸*2	當季時蔬	高麗菜, 鮮菇, 肉片								

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。