

新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單

115年 5 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)
								醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
4	一	紫米飯	★清蒸魚丁	鄉村小炒	美味時蔬	海裙黃豆芽湯		5.5	2	1.5		1.5		690
			魚丁, 豆腐, 薑絲	九層塔, 海椒, 豆干絲	青菜	海帶, 黃豆芽, 味噌								
5	二	特餐	★台式鹹粥	海鮮排	美味時蔬	芋頭包		5.6	2.1	1.6		1.5		657
			蝦仁, 魚丸, 高麗菜, 玉米粒	海鮮排	青菜	芋頭包								
6	三	薏仁飯	茄汁里肌	★蛋酥白菜	美味時蔬	★大滷湯	乳品	5.5	2.5	1.5		3.0	0.8	865
			洋葱, 彩椒, 番茄, 肉片	白菜, 鮮菇, 胡蘿蔔, 洗滌蛋	青菜	豆腐, 木耳, 竹筍, 洗滌蛋								
7	四	特餐	炒烏龍麵	香腸	美味時蔬	青菜豆腐湯		5.5	2.1	1.6		1.6		655
			烏龍麵, 肉絲, 高麗菜, 木耳, 三色丁, 鮮菇	香腸	青菜	鮮菇, 豆腐								
8	五	糙米飯	洋葱炒蛋	糖醋百頁	美味時蔬	紫米紅豆湯		5.7	2.2	1.5		1.5		669
			蔬食日 洋葱, 洗滌蛋	鮮瓜, 彩椒, 百頁	青菜	紅豆, 紫米								
11	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, 骨腿丁, 甜麵醬	粉絲, 高麗菜, 鮮菇, 豆芽菜	青菜	榨菜, 肉絲								
12	二	特餐	米粉湯	★小卷*2	美味時蔬	肉圓		5.6	2.2	1.7		1.5		667
			米粉, 肉絲, 高麗菜, 鮮菇, 紅蔥頭, 豆芽菜	小卷	青菜	肉圓								
13	三	五穀飯	筍香燒肉	蔬菜甜條	美味時蔬	冬瓜海結湯	水果	5.5	2.2	1.5	1	1.6		720
			竹筍, 肉片	高麗菜, 鮮菇, 甜條	青菜	冬瓜, 海結								
14	四	特餐	咖哩燴飯	大雞腿	美味時蔬	味噌豆腐湯	豆漿	5.5	2.7	1.6		1.5		695
			玉米粒, 洋葱, 洋葱, 咖哩粉	大雞腿	青菜	味噌, 豆腐, 海芽								
15	五	芝麻飯	★毛豆炒蛋	三杯油豆腐	美味時蔬	紅豆西谷米湯		5.7	2	1.6		1.5		657
			蔬食日 毛豆, 木耳, 洋葱, 洗滌蛋	鮮菇, 油豆腐, 鮮瓜	青菜	紅豆, 西谷米								
18	一	糙米飯	蔥爆肉片	★鮮瓜魚丸	美味時蔬	南瓜排骨湯		5.6	2.1	1.6		1.6		662
			洋葱, 鮮菇, 肉片	鮮瓜, 鮮菇, 魚丸	青菜	南瓜, 排骨								
19	二	特餐	炒米粉	滷雞排	美味時蔬	★玉米蛋花湯		5.6	2.1	1.7		1.5		660
			米粉, 肉絲, 高麗菜, 鮮菇, 豆芽菜	雞塊	青菜	玉米, 洗滌蛋								
20	三	海苔飯	鹽酥雞	珍菇燴白菜	美味時蔬	冬瓜排骨湯	乳品	5.5	2.2	1.5		1.6	0.8	754
			骨腿丁, 豆干片	大白菜, 鮮菇, 木耳, 胡蘿蔔	青菜	冬瓜, 排骨								
21	四	特餐	筍香悶飯	雞柳條*2	美味時蔬	大滷湯		5.5	2.2	1.7		1.6		665
			竹筍, 毛豆, 鮮菇, 鮮菇	雞柳	青菜	筍絲, 豆腐, 木耳, 胡蘿蔔								
22	五	杏仁小魚飯	★番茄炒蛋	甜椒海結油豆腐	美味時蔬	薏仁芋圓湯		5.7	2	1.6		1.5		657
			蔬食日 番茄, 洋葱, 洗滌蛋	鮮菇, 油豆腐, 甜椒, 海結	青菜	薏仁, 芋圓								
25	一	糙米飯	洋芋燒肉	開陽瓠瓜	美味時蔬	肉骨茶湯		5.5	2.1	1.7		1.5		653
			洋芋, 肉丁	鮮菇, 開陽, 鮮菇	青菜	白蘿蔔, 排骨, 肉骨茶包								
26	二	特餐	炒麵	麥克雞塊*3	美味時蔬	★鮮魚湯		5.5	2.2	1.7		1.5		660
			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								
27	三	五穀飯	壽喜燒	豆包燴鮮瓜	美味時蔬	芋頭排骨湯	水果	5.6	2.2	1.5	1	1.6		727
			骨腿丁, 洋葱, 洗滌蛋	豆包, 鮮菇, 鮮瓜	青菜	芋頭, 排骨								
28	四	特餐	燴飯	豬排	美味時蔬	竹筍肉絲湯		5.5	2.2	1.6		1.5		658
			豬肉片, 白蘿蔔, 豆豉, 胡蘿蔔	豬排	青菜	竹筍, 鮮菇, 肉絲								
29	五	地瓜飯	★玉米炒蛋	醬燒麵腸	美味時蔬	綠豆麥片湯		5.7	2	1.6		1.5		657
			蔬食日 玉米, 洗滌蛋	麵腸, 鮮菇, 小黃瓜, 九層塔	青菜	綠豆, 麥片								

本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材

★本菜單部分菜色含有甲殼類、花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、奶類、芒果、海鮮及其製品，不適合對其過敏體質者食用。