

新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單

115年 5 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)
								膳類	蛋白質	蔬菜	水果	油類	乳品	
4	一	紫米飯	香酥雙拼	鄉村小炒	美味時蔬	海裙黃豆芽湯		5.5	2	1.5	1.5		690	
			地瓜、油豆腐	海根、胡蘿蔔	青菜	海帶、黃豆芽、味噌								
5	二	特餐	台式鹹粥	山藥捲*2	美味時蔬	香菇齋菜包		5.6	2.1	1.6	1.5		657	
			素魚丸、素火腿、高麗菜、玉米粒	山藥捲	青菜	菜包								
6	三	薏仁飯	茄汁素肉片	鮮菇白菜	美味時蔬	大滷湯	乳品	5.5	2.5	1.5	3.0	0.8	865	
			彩椒、番茄、素肉片	白菜、鮮菇、胡蘿蔔	青菜	豆腐、木耳、竹筍								
7	四	特餐	炒烏龍麵	素香腸*1	美味時蔬	青菜豆腐湯		5.5	2.1	1.6	1.6		655	
			烏龍麵、高麗菜、木耳、三色丁、鮮菇	素香腸	青菜	鮮菇、豆腐								
8	五	糙米飯	糖醋百頁	鮮菇花椰	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	花椰菜、鮮菇、胡蘿蔔	青菜								紅豆、紫米
11	一	燕麥飯	黃瓜素雞丁	螞蟻上樹	美味時蔬	榨菜豆包湯		5.5	2.1	1.7	1.5		653	
			小黃瓜、素雞、甜麵醬	粉絲、高麗菜、鮮菇、豆芽菜	青菜	榨菜、豆包								
12	二	特餐	米粉湯	芝麻球*2	美味時蔬	素肉圓		5.6	2.2	1.7	1.5		667	
			米粉、高麗菜、鮮菇、豆芽菜	芝麻球	青菜	素肉圓								
13	三	五穀飯	筍香素鴨	蔬菜素羹	美味時蔬	冬瓜海結湯	水果	5.5	2.2	1.5	1	1.6	720	
			竹筍、素鴨	高麗菜、鮮菇、素羹	青菜	冬瓜、海結								
14	四	特餐	咖哩燴飯	香酥豆包	美味時蔬	味噌豆腐湯	豆漿	5.5	2.7	1.6	1.5		695	
			豆乾、洋芋、咖哩粉	豆包	青菜	味噌、豆腐、海芽								
15	五	藜麥飯	薑絲蒸豆腐	醬燒海蓉	美味時蔬	紅豆西谷米湯		5.7	2	1.6	1.5		657	
			蔬食日	毛豆、薑絲、豆腐	海蓉、胡蘿蔔	青菜								紅豆、西谷米
18	一	芝麻飯	日式蘭花干	鮮瓜素魚丸	美味時蔬	南瓜素羊湯		5.6	2.1	1.6	1.6		662	
			鮮菇、蘭花乾	鮮瓜、鮮菇、素魚丸	青菜	南瓜、素羊								
19	二	特餐	炒米粉	滷手工油腐	美味時蔬	玉米珍菇湯		5.5	2.1	1.7	1.5		653	
			米粉、高麗菜、鮮菇、豆芽菜	手工油腐	青菜	玉米、鮮菇								
20	三	海苔飯	素鹽酥雞	珍菇燴白菜	美味時蔬	冬瓜素排骨湯	乳品	5.5	2.2	1.5	1.6	0.8	754	
			素鹽酥雞、豆干片	大白菜、鮮菇、木耳、胡蘿蔔	青菜	冬瓜、素排骨								
21	四	特餐	筍香悶飯	素紅麴排	美味時蔬	白菜滷湯		5.5	2.2	1.7	1.6		665	
			竹筍、毛豆、鮮菇、鮮菇	紅麴排	青菜	大白菜、鮮菇、角螺								
22	五	糙米飯	番茄素肉片	甜椒海結油腐	美味時蔬	薏仁芋圓湯		5.7	2	1.6	1.5		657	
			蔬食日	玉米、番茄、素肉片	鮮菇、油腐、甜椒、海結	青菜								薏仁、芋圓
25	一	糙米飯	手工天婦羅	鮮菇瓠瓜	美味時蔬	素肉骨茶湯		5.5	2.1	1.7	1.5		653	
			洋芋、豆腐	鮮菇、素肉絲、木耳	青菜	白蘿蔔、素排骨、肉骨茶包								
26	二	特餐	炒麵	素麥克雞塊*3	美味時蔬	豆腐海芽湯		5.5	2.2	1.7	1.5		660	
			油麵、高麗菜、木耳、三色丁、鮮菇	素麥克雞塊	青菜	海芽、豆腐、薑絲								
27	三	五穀飯	和風烤麩	珍菇鮮瓜	美味時蔬	芋頭素羊湯	水果	5.6	2.2	1.5	1	1.6	727	
			烤麩、鮮菇、木耳、甜椒	鮮菇、鮮瓜	青菜	芋頭、素羊肉								
28	四	特餐	燴飯	素獅子頭*2	美味時蔬	竹筍鮮菇湯		5.5	2.2	1.6	1.5		658	
			素肉絲、白蘿蔔、豆豉、胡蘿蔔	素獅子頭	青菜	竹筍、鮮菇								
29	五	地瓜飯	醬燒麵腸	玉米蜜餞	美味時蔬	綠豆麥片湯		5.7	2	1.6	1.5		657	
			蔬食日	麵腸、鮮菇、小黃瓜、九層塔	玉米、芹菜、素蜜餞	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。