

新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單

115年 6 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   |
|----|----|------|----------------------|------------------|------|-----------------|-------|--------------|-----|-----|----|-----|----|------|
|    |    |      |                      |                  |      |                 |       | 糖類           | 蛋白質 | 蔬菜  | 水果 | 油脂  | 乳品 | (仟卡) |
| 1  | 一  | 小米飯  | 打拋乾丁                 | 洋芋素絲             | 美味時蔬 | 味噌湯             |       | 5.5          | 2.2 | 1.5 |    | 2.0 |    | 678  |
|    |    |      | 香菇, 豆乾丁              | 馬鈴薯, 素肉絲, 鮮菇     | 青菜   | 豆腐, 海芽, 味噌      |       |              |     |     |    |     |    |      |
| 2  | 二  | 畢業特餐 | 沙茶燴飯                 | 手工天婦羅*1          | 美味時蔬 | 馬拉糕*1           |       | 5.6          | 2.1 | 1.6 |    | 1.6 |    | 662  |
|    |    |      | 馬鈴薯, 蘿蔔, 玉米粒, 素肉片    | 金針菇, 馬鈴薯         | 青菜   | 馬拉糕             |       |              |     |     |    |     |    |      |
| 3  | 三  | 薏仁飯  | 瓜仔油腐                 | 香菇白菜             | 美味時蔬 | 紫菜珍菇湯           |       | 5.5          | 2.2 | 1.5 |    | 3.0 |    | 723  |
|    |    |      | 花瓜, 油腐,              | 白菜, 鮮菇, 胡蘿蔔      | 青菜   | 紫菜, 珍菇          |       |              |     |     |    |     |    |      |
| 4  | 四  | 特餐   | 炸醬麵                  | 芝麻球*2            | 美味時蔬 | 鮮蔬蛋花湯           |       | 5.5          | 2.1 | 1.7 |    | 1.5 |    | 653  |
|    |    |      | 素絞肉, 豆乾丁, 甜麵醬        | 芝麻球*2            | 青菜   | 鮮蔬, 番茄          |       |              |     |     |    |     |    |      |
| 5  | 五  | 燕麥飯  | 椒鹽豆包                 | 家常粉絲             | 美味時蔬 | 地瓜綠豆湯           | 豆漿    | 5.7          | 2.7 | 1.5 |    | 1.5 |    | 707  |
|    |    | 蔬食日  | 豆包, 椒鹽               | 粉絲, 高麗菜, 鮮菇, 豆芽菜 | 青菜   | 甘藷, 綠豆          |       |              |     |     |    |     |    |      |
| 8  | 一  | 紫米飯  | 南洋素雞                 | 黃瓜鮮菇             | 美味時蔬 | 肉骨茶湯            |       | 5.5          | 2.1 | 1.7 |    | 1.5 |    | 653  |
|    |    |      | 洋芋, 素雞, 胡蘿蔔          | 鮮瓜, 鮮菇・木耳        | 青菜   | 白蘿蔔, 素排骨, 肉骨茶包  |       |              |     |     |    |     |    |      |
| 9  | 二  | 特餐   | 古早味鹹粥                | 素QQ腸*2           | 美味時蔬 | 紅豆包*1           | 水果    | 5.7          | 2.2 | 1.6 | 1  | 1.5 |    | 732  |
|    |    |      | 絞肉, 玉米粒, 高麗菜, 三色丁    | 素QQ腸             | 青菜   | 紅豆包             |       |              |     |     |    |     |    |      |
| 10 | 三  | 五穀飯  | 香菇素肉燥                | 芹香鮮瓜             | 美味時蔬 | 白菜素羊湯           | 乳品    | 5.5          | 2.2 | 1.5 |    | 1.6 | 1  | 778  |
|    |    |      | 香菇, 碎乾丁              | 芹菜, 鮮瓜・紅蘿蔔       | 青菜   | 白菜, 素羊肉         |       |              |     |     |    |     |    |      |
| 11 | 四  | 特餐   | 白醬燴飯                 | 全素排*1            | 美味時蔬 | 冬瓜海結湯           |       | 5.5          | 2.2 | 1.7 |    | 1.5 |    | 660  |
|    |    |      | 素肉絲, 馬鈴薯, 三色丁        | 素排               | 青菜   | 冬瓜, 海帶結         |       |              |     |     |    |     |    |      |
| 12 | 五  | 黎麥飯  | 什錦凍腐                 | 雙色花椰             | 美味時蔬 | 紅豆芋圓            |       | 5.7          | 2   | 1.6 |    | 1.5 |    | 657  |
|    |    | 蔬食日  | 毛豆, 甜椒, 凍豆腐          | 花椰菜, 胡蘿蔔         | 青菜   | 紅豆, 芋圓          |       |              |     |     |    |     |    |      |
| 15 | 一  | 芝麻飯  | 京醬烤麩                 | 家常豆腐             | 美味時蔬 | 南瓜薑絲湯           |       | 5.6          | 2.1 | 1.6 |    | 1.6 |    | 662  |
|    |    |      | 鮮菇, 烤麩, 毛豆           | 鮮蔬, 豆腐           | 青菜   | 南瓜, 薑絲          |       |              |     |     |    |     |    |      |
| 16 | 二  | 特餐   | 麵線糊                  | 三杯海帶干絲           | 美味時蔬 | 素煎餃*2           |       | 5.7          | 2.1 | 1.6 |    | 1.5 |    | 664  |
|    |    |      | 紅麵線・芹菜, 木耳, 胡蘿蔔      | 海帶絲・豆干絲・九層塔      | 青菜   | 煎餃              |       |              |     |     |    |     |    |      |
| 17 | 三  | 海苔飯  | 和風海絲                 | 醬爆豆干             | 美味時蔬 | 玉米濃湯            | 乳品    | 5.5          | 2.2 | 1.5 |    | 1.6 | 1  | 778  |
|    |    |      | 海帶絲, 芹菜, 胡蘿蔔         | 豆干, 鮮菇, 木耳, 胡蘿蔔  | 青菜   | 玉米粒, 馬鈴薯, 胡蘿蔔   |       |              |     |     |    |     |    |      |
| 18 | 四  | 特餐   | 筍香炒飯                 | 素牛蒡排*1           | 美味時蔬 | 羅宋湯             |       | 5.7          | 2.2 | 1.7 |    | 1.6 |    | 679  |
|    |    |      |                      | 高麗菜, 胡蘿蔔, 鮮菇, 竹筍 | 素牛蒡排 | 青菜              |       |              |     |     |    |     |    |      |
| 19 | 五  | 放假一天 |                      |                  |      |                 |       |              |     |     |    |     |    |      |
| 22 | 一  | 小米飯  | 素鹹酥雞                 | 麻婆豆腐             | 美味時蔬 | 鮮蔬湯             |       | 5.5          | 2.1 | 1.7 |    | 1.5 |    | 653  |
|    |    |      | 素鹽酥雞, 素肚             | 板豆腐, 洋芋, 豆瓣醬     | 青菜   | 鮮蔬, 番茄, 鮮菇      |       |              |     |     |    |     |    |      |
| 23 | 二  | 特餐   | 風城米粉                 | 清蒸手工豆腐           | 美味時蔬 | 日式豆腐湯           |       | 5.5          | 2.2 | 1.6 |    | 1.5 |    | 658  |
|    |    |      | 米粉, 豆芽, 素肉絲, 南瓜, 木耳  | 手工豆腐, 薑絲, 油膏     | 青菜   | 味噌, 豆腐, 海芽      |       |              |     |     |    |     |    |      |
| 24 | 三  | 薏仁飯  | 咕咾蘭花干                | 塔香海根             | 美味時蔬 | 雙色蘿蔔湯           | 水果    | 5.5          | 2.2 | 1.5 | 1  | 1.6 |    | 720  |
|    |    |      | 番茄, 鮮菇, 蘭花干          | 海根, 九層塔, 紅蘿蔔     | 青菜   | 蘿蔔, 素羊肉         |       |              |     |     |    |     |    |      |
| 25 | 四  | 特餐   | 炒麵                   | 素雞排*1            | 美味時蔬 | 大滷湯             |       | 5.6          | 2.2 | 1.7 |    | 1.5 |    | 667  |
|    |    |      | 油麵, 高麗菜, 木耳, 三色丁, 鮮菇 | 素雞排              | 青菜   | 豆腐, 竹筍, 木耳, 胡蘿蔔 |       |              |     |     |    |     |    |      |
| 26 | 五  | 地瓜飯  | 宮保豆腐                 | 黃瓜炒木耳            | 美味時蔬 | 冬瓜山粉圓           |       | 5.7          | 2   | 1.6 |    | 1.5 |    | 657  |
|    |    | 蔬食日  | 九層塔, 薑片, 鮮筍, 豆腐      | 小黃瓜, 木耳          | 青菜   | 冬瓜, 山粉圓         |       |              |     |     |    |     |    |      |
| 29 | 一  | 小米飯  | 鹽水豆干                 | 芹香豆皮             | 美味時蔬 | 玉米鮮菇湯           |       | 5.5          | 2.1 | 1.7 |    | 1.5 |    | 653  |
|    |    |      | 豆干, 青花菜, 木耳・薑        | 芹菜, 豆皮, 胡蘿蔔      | 青菜   | 鮮菇, 玉米, 胡蘿蔔     |       |              |     |     |    |     |    |      |
| 30 | 二  | 特餐   | 義式螺旋麵                | 手工大油腐*1          | 美味時蔬 | 堅果包*1           |       | 5.6          | 2   | 1.6 |    | 1.5 |    | 650  |
|    |    |      | 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 番茄, 螺旋麵    | 手工大油腐            | 青菜   | 堅果包             |       |              |     |     |    |     |    |      |

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。