

新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單
115年 6 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
								醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	(仟卡)
1	一	小米飯	香菇肉燥	洋芋肉絲	美味時蔬	味噌湯		5.5	2.2	1.5		2.0		678
			絞肉, 香菇, 洋蔥.	馬鈴薯, 肉絲, 鮮菇	青菜	豆腐, 海芽, 味噌								
2	二	畢業特餐	沙茶燴飯	炸雞翅*1	美味時蔬	馬拉糕*1		5.6	2.1	1.6		1.6		662
			洋蔥, 蘿蔔, 三色丁, 玉米粒, 肉片	雞翅	青菜	馬拉糕								
3	三	薏仁飯	★薑絲蒸魚	★蛋酥白菜	美味時蔬	紫菜珍菇湯		5.5	2.2	1.5		3.0		723
			魚丁, 凍豆腐, 薑絲	白菜, 鮮菇, 胡蘿蔔, 洗選蛋	青菜	紫菜, 珍菇								
4	四	特餐	炸醬麵	獅子頭*1	美味時蔬	★鮮蔬蛋花湯		5.5	2.1	1.7		1.5		653
			白油麵, 絞肉, 洋蔥, 豆乾丁, 紅蔥頭.	獅子頭*1	青菜	鮮蔬, 番茄, 洗選蛋								
5	五	燕麥飯	★番茄炒蛋	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	番茄, 洋蔥, 洗選蛋	粉絲, 高麗菜, 鮮菇, 豆芽菜	青菜	甘藷, 綠豆								
8	一	紫米飯	南洋雞	★黃瓜鮮菇	美味時蔬	肉骨茶湯		5.5	2.1	1.7		1.5		653
			洋芋, 骨髓丁, 胡蘿蔔	鮮瓜, 鮮菇	青菜	白蘿蔔, 軟骨, 肉骨茶包								
9	二	特餐	古早味鹹粥	雞柳條*2	美味時蔬	肉包*1	水果	5.7	2.2	1.6	1	1.5		732
			絞肉, 玉米粒, 高麗菜, 紅蔥頭, 三色丁	雞柳條	青菜	肉包								
10	三	五穀飯	香菇肉燥	芹香干片	美味時蔬	★白菜蛋花湯	乳品	5.5	2.2	1.5		1.6	1	778
			香菇, 洋蔥, 絞肉	芹菜, 鮮瓜, 豆干	青菜	白菜, 洗選蛋								
11	四	特餐	白醬燴飯	十三香豬排*1	美味時蔬	冬瓜海結湯		5.5	2.2	1.7		1.5		660
			肉片, 馬鈴薯, 三色丁, 奶粉, 洋蔥	豬排, 芝麻	青菜	冬瓜, 海帶結, 金針菇								
12	五	黎麥飯	什錦凍腐	★香菇蒸蛋	美味時蔬	紅豆芋圓		5.7	2	1.6		1.5		657
		蔬食日	毛豆, 洋蔥, 甜椒, 凍豆腐	鮮菇, 玉米粒, 洗選蛋	青菜	紅豆, 芋圓								
15	一	芝麻飯	京醬肉片	芋香豆腐	美味時蔬	南瓜薑絲湯		5.6	2.1	1.6		1.6		662
			洋蔥, 鮮菇, 肉片	鮮蔬, 芋頭, 豆腐, 青蔥	青菜	南瓜, 薑絲, 絞肉								
16	二	特餐	★麵線糊	香滷豬排*1	美味時蔬	鍋貼*2		5.7	2.1	1.6		1.5		664
			紅麵線, 竹筍, 木耳, 柴魚, 胡蘿蔔	豬排	青菜	鍋貼*2								
17	三	海苔飯	地瓜蒸肉	蔥爆豆干	美味時蔬	玉米濃湯	乳品	5.5	2.2	1.5		1.6	1	778
			地瓜, 肉丁	豆干, 鮮菇, 木耳, 胡蘿蔔	青菜	玉米粒, 馬鈴薯, 奶水, 胡蘿蔔								
18	四	特餐	筍香炒飯	★魚柳條*2	美味時蔬	羅宋湯		5.7	2.2	1.7		1.6		679
			高麗菜, 肉絲, 胡蘿蔔, 鮮菇, 竹筍	魚柳條	青菜	番茄, 洋蔥, 軟骨								
19	五	放假一天												
22	一	小米飯	鹹酥雞	麻婆豆腐	美味時蔬	鮮蔬湯		5.5	2.1	1.7		1.5		653
			雞胸丁, 素肚	豆腐, 洋芋, 豆瓣醬	青菜	鮮蔬, 番茄, 鮮菇								
23	二	特餐	風城米粉	迷迭香雞排	美味時蔬	日式豆腐湯		5.5	2.2	1.6		1.5		658
			米粉, 豆芽, 蝦米, 南瓜, 韭菜, 木耳	生鮮雞排	青菜	味噌, 豆腐, 海芽								
24	三	薏仁飯	咕咾肉絲	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, 洋蔥, 肉絲	海根, 九層塔, 紅蘿蔔	青菜	蘿蔔, 排骨, 胡蘿蔔								
25	四	特餐	炒麵	★海鮮排	美味時蔬	大滷湯		5.6	2.2	1.7		1.5		667
			油麵, 肉絲, 高麗菜, 木耳, 三色丁, 鮮菇	海鮮排	青菜	竹筍, 木耳, 胡蘿蔔								
26	五	地瓜飯	★黃瓜炒蛋	宮保油腐	美味時蔬	冬瓜山粉圓		5.7	2	1.6		1.5		657
		蔬食日	小黃瓜, 洗選蛋	九層塔, 薑片, 鮮筍, 豆腐	青菜	冬瓜, 山粉圓								
29	一	小米飯	鹽水雞	芹香乾丁	美味時蔬	玉米蛋花湯		5.5	2.1	1.7		1.5		653
			雞胸丁, 青花菜, 蒜頭	芹菜, 豆干, 胡蘿蔔	青菜	洗選蛋, 玉米, 胡蘿蔔								
30	二	特餐	義式螺旋麵	炸豬排	美味時蔬	堅果包		5.6	2	1.6		1.5		650
			馬鈴薯, 洋蔥, 胡蘿蔔, 番茄, 螺旋麵	豬排	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。

藝慶企業有限公司 營養師林姿妤 製
載熙國小 營養師周幸玉