

新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單

115年 9 月 份 菜 單(素)

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果/含鈣點心	營養成分(份)					熱量 (千卡)
								醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	
31	一	小米飯	鮮菇滑蛋丼 鮮菇,洗選蛋,豆腐	關東煮 海帶,素丸,玉米	有機時蔬 青菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔,胡蘿蔔,芹菜		5.6	2.2	1.5		1.5	662
1	二	特餐	西西里素肉醬麵 白油麵,玉米,豆乾,番茄	薑絲蒸豆腐 薑絲,油膏,豆腐	美味時蔬 青菜	筍子素雞湯 竹筍,素雞丁		5.5	2.3	1.5		1.5	663
2	三	紫米飯	回鍋干片 豆干片,高麗菜,紅蘿蔔	堅果燉南瓜 南瓜,堅果	美味時蔬 青菜	珍菇蛋花湯 鮮菇,洗選蛋,鮮菇	含鈣點心	5.7	2.2	1.5		1.5	669
3	四	特餐	香芋鹹粥 芋頭,高麗菜,胡蘿蔔,芹菜	素香腸*2 素香腸	美味時蔬 青菜	紅豆包 紅豆包		5.5	2.2	1.5		2.0	678
4	五	糙米飯	乳酪燒豆包 豆包,彩椒,青花,乳酪	義式炒蛋 洗選蛋,番茄,馬鈴薯,香料	美味時蔬 青菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		5.6	2.1	1.4		2.0	675
7	一	芝麻飯	蜜汁素白雞 素白雞,鮮瓜,白芝麻	什錦菜頭棵 素蘿蔔粒,鮮菇,鮮菇,胡蘿蔔	有機時蔬 青菜	青菜豆腐湯 鮮菇,豆腐		5.6	2.1	1.5		2.0	677
8	二	特餐	紅燒麵料 拉麵	紅燒素羊肉麵 素羊肉,白蘿蔔,紅蘿蔔	美味時蔬 青菜	番茄紅燒湯 番茄,金針菇,鮮菇		5.5	2.2	1.5		1.5	655
9	三	燕麥飯	糖醋素雞 素雞,甜椒	麻婆豆腐 豆腐,三色丁	美味時蔬 青菜	鮮瓜金針湯 鮮瓜,金針菇	含鈣點心	5.5	2.5	1.5		1.5	678
10	四	特餐	漢堡 漢堡	什錦豆包 豆皮,香菇,木耳,素蠔油	美味時蔬 青菜	玉米濃湯麵 玉米,馬鈴薯,紅蘿蔔,螺旋麵	水果	5.6	2.4	1.5	1	2.0	760
11	五	麥片飯	醬淋油豆腐*1 油豆腐	蔬菜咖哩 馬鈴薯,麵筋,花椰菜,咖哩	美味時蔬 青菜	綠豆麥仁湯 綠豆,麥片	豆漿	5.6	2.8	1.4		1.5	705
14	一	小米飯	鹽水鮑菇百頁 百頁豆腐,玉米粒,竹筍,鮑菇	芹香海絲 芹菜,海帶絲	有機時蔬 青菜	番茄時蔬湯 番茄,高麗菜,香菇		5.5	2.3	1.5		1.5	663
15	二	特餐	素肉絲炒飯 素肉絲,鮮菇,三色丁,鮮菇	手工天婦羅 金針菇,紅蘿蔔,地瓜	美味時蔬 青菜	蘿蔔素丸湯 蘿蔔,素丸		5.5	2.1	1.5		2.0	670
16	三	五穀飯	豆腐年糕煲 豆腐,年糕,高麗菜	和風鮮瓜 鮮瓜,香菇,芹菜,素肉絲	美味時蔬 青菜	玉米素排湯 玉米,香菇,素排骨	含鈣點心/水果	5.5	2.3	1.5		2.0	685
17	四	特餐	炸醬麵 白油麵,素絞肉,豆干,豆瓣醬	素獅子頭 素獅子頭	美味時蔬 青菜	酸菜素肉片湯 酸菜,竹筍,素肉片		5.5	2.1	1.5	1	1.5	708
18	五	黎麥飯	清炒雙花 紅蘿蔔,綠花椰,白花椰	壽喜燒素肚 素肚,香菇,鮮菇	美味時蔬 青菜	花生薏仁湯 花生,薏仁		5.6	2.2	1.4		1.5	660
21	一	麥片飯	砂鍋油豆腐 油豆腐,豆皮,白菜,鮮菇,胡蘿蔔	素珍珠丸*2 珍珠丸	有機時蔬 青菜	紅棗青木瓜湯 青木瓜,肉片,紅棗		5.5	2.2	1.5		1.6	660
22	二	特餐	白醬燴飯 素雞丁,玉米粒,胡蘿蔔,奶粉	手工豆腐福袋 油豆腐,香菇,冬瓜	美味時蔬 青菜	義式羅宋湯 番茄,高麗菜,馬鈴薯		5.5	2.3	1.5		1.5	663
23	三	糙米飯	素肉醬 碎干丁,番茄,味霖	豆皮銀芽 鮮菇,豆芽菜,豆皮	美味時蔬 青菜	海芽蛋花湯 海芽,洗選蛋	含鈣點心/水果	5.6	2.3	1.5		1.6	674
24	四	特餐	高麗菜飯 高麗菜,素火腿,香菇,毛豆	滷蛋*1 水煮蛋	美味時蔬 青菜	冬瓜皮絲湯 冬瓜,豆皮絲		5.5	2.1	1.4	1	1.5	705
25	五		放假一天										
28	一		放假一天										
29	二	特餐	炒麵炒料 油麵,素肉絲,高麗菜,香菇	素燒賣*2 素燒賣	美味時蔬 青菜	冬瓜海結湯 冬瓜,海結		5.5	2.1	1.5		2.0	670
30	三	海苔飯	三杯黑干 黑豆干,鮮菇,九層塔,薑	蛋酥白菜 大白菜,洗選蛋,木耳	美味時蔬 青菜	紫菜鮑菇湯 紫菜,鮑魚菇		5.4	2.2	1.4		2.0	668

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食用。