

新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單
115年 9 月 份 菜 單(葷)

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 (仟卡)
								醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	
31	一	小米飯	親子丼	關東煮	有機時蔬	雙色蘿蔔湯		5.6	2.3	1.5		1.5	670
			胸丁、洗選蛋、洋葱	海带、豆腐、米血、玉米	青菜	白蘿蔔、胡蘿蔔、芹菜							
1	二	特餐	西西里肉醬麵	燒賣*2	美味時蔬	筍子雞湯		5.5	2.4	1.5		1.5	670
			白油麵、玉米、絞肉、洋葱、番茄	燒賣	青菜	竹筍、雞丁							
2	三	紫米飯	回鍋肉片	堅果燉南瓜	美味時蔬	珍菇蛋花湯	含鈣點心	5.7	2.3	1.5		1.5	677
			肉片、豆干片、高麗菜、紅蘿蔔	南瓜、堅果、洋葱	青菜	鮮菇、洗選蛋、鮮蔬							
3	四	特餐	香芋鹹粥	燒烤雞翅	美味時蔬	紅豆包		5.5	2.6	1.5		2.0	708
			肉絲、芋頭、高麗菜、胡蘿蔔、芹菜	雞翅	青菜	紅豆包							
4	五	糙米飯	乳酪燒豆包	義式炒蛋	美味時蔬	紅豆紫米湯		5.6	2.3	1.4		2.0	690
			豆包、彩椒、青花、乳酪	洗選蛋、番茄、馬鈴薯、香料	青菜	紅豆、紫米							
7	一	芝麻飯	蜜汁豬柳	什錦菜頭糕	有機時蔬	青菜豆腐湯		5.6	2.3	1.5		2.0	692
			豬柳、豆干片、白芝麻	蘿蔔糕、鮮蔬、鮮菇、胡蘿蔔	青菜	鮮蔬、豆腐							
8	二	特餐	紅燒麵料	紅燒肉	美味時蔬	番茄紅燒湯		5.5	2.4	1.5		1.5	670
			拉麵	肉丁、白蘿蔔、紅蘿蔔	青菜	番茄、金針菇、鮮蔬							
9	三	燕麥飯	糖醋魚丁	麻婆豆腐	美味時蔬	鮮瓜肉片湯	含鈣點心	5.5	2.4	1.5		1.5	670
			魚丁、甜椒、洋葱	豆腐、絞肉、三色丁	青菜	鮮瓜、肉片							
10	四	特餐	漢堡	蒜香豬排	美味時蔬	玉米濃湯麵	水果	5.6	2.6	1.5	1	2.0	775
			漢堡	豬排	青菜	玉米、馬鈴薯、洋葱、肉絲、螺旋麵							
11	五	麥片飯	醬淋油豆腐*1	蔬菜咖哩	美味時蔬	綠豆麥仁湯	豆漿	5.6	2.8	1.4		1.5	705
			油豆腐	馬鈴薯、麵筋、花椰菜、咖哩	青菜	綠豆、麥片							
14	一	小米飯	鹽水鮑菇雞	芹香干絲	有機時蔬	番茄時蔬湯		5.5	2.4	1.5		1.5	670
			雞胸丁、玉米筍、竹筍、鮑菇	芹菜、海带絲、干絲	青菜	番茄、高麗菜、洋葱							
15	二	特餐	肉絲炒飯	香滷棒腿	美味時蔬	蘿蔔貢丸湯		5.5	2.5	1.5		2.0	700
			肉絲、鮮蔬、三色丁、紅蔥頭	雞腿	青菜	蘿蔔、貢丸							
16	三	五穀飯	泡菜年糕燒肉	花椰黑輪	美味時蔬	玉米雞湯	含鈣點心/水果	5.5	2.3	1.5		2.0	685
			肉片、洋葱、泡菜、年糕	花椰菜、黑輪、紅蘿蔔	青菜	玉米、雞胸丁							
17	四	特餐	炸醬麵	獅子頭*1	美味時蔬	酸菜肉片湯		5.5	2.4	1.5	1	1.5	730
			白油麵、絞肉、豆干、紅蔥頭、洋葱	獅子頭	青菜	酸菜、竹筍、肉片							
18	五	黎麥飯	紅娘炒蛋	壽喜燒素肚	美味時蔬	花生薏仁湯		5.6	2.3	1.4		1.5	667
			紅蘿蔔、洗選蛋	素肚、香菇、鮮蔬、洋葱	青菜	花生、薏仁							
21	一	麥片飯	砂鍋魚丁	港式珍珠丸*2	有機時蔬	紅棗青木瓜湯		5.5	2.7	1.5		1.6	697
			魚丁、豆皮、白菜、鮮菇、胡蘿蔔	珍珠丸	青菜	青木瓜、肉片、紅棗							
22	二	特餐	白醬雞肉燴飯	鮑魚*1	美味時蔬	義式羅宋湯		5.5	2.7	1.5		1.5	693
			雞丁、玉米粒、洋葱、胡蘿蔔、奶粉	鮑魚	青菜	番茄、高麗菜、馬鈴薯							
23	三	糙米飯	打拋豬肉	蔥爆銀芽	美味時蔬	海芽蛋花湯	含鈣點心/水果	5.6	2.3	1.5		1.6	674
			絞肉、碎干丁、番茄、洋葱、魚露	鮮菇、豆芽菜、青蔥	青菜	海芽、洗選蛋							
24	四	特餐	高麗菜飯	滷蛋*1	美味時蔬	冬瓜皮絲湯		5.5	2.4	1.4	1	1.5	728
			高麗菜、肉絲、香菇、毛豆	水煮蛋	青菜	冬瓜、豆皮絲							
25	五		放假一天										
28	一		放假一天										
29	二	特餐	炒麵炒料	帶骨大排	美味時蔬	冬瓜海結湯		5.5	2.7	1.5		2.0	715
			油麵、肉絲、高麗菜、洋葱、香菇、紅蔥頭	豬排	青菜	冬瓜、海結							
30	三	海苔飯	三杯雞	蛋酥白菜	美味時蔬	紫菜蛋花湯		5.4	2.5	1.4		1.5	668
			黑豆干、雞丁、九層塔、薑	大白菜、洗選蛋、木耳	青菜	紫菜、洗選蛋							
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。													