

新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單

115年10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 (仟卡)
								膳穀	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	
1	四	特餐	素水餃	關東煮	有機時蔬	南瓜濃湯		5.6	2.1	1.5		2.0	677
			水餃	蘿蔔、玉米	青菜	南瓜、馬鈴薯、芹菜							
2	五	糙米飯	豉汁油腐	鮮蔬咖哩	有機時蔬	冬瓜百香粉角	磨漿豆腐	5.6	2.2	1.4		2.0	682
			油豆腐、鮮瓜、豆豉	馬鈴薯、花椰菜、胡蘿蔔	青菜	冬瓜、百香果、粉角							
5	一	小米飯	炒豆包	芹香海根	美味時蔬	黃瓜木耳湯		5.5	2.1	1.5		1.5	648
			豆包、豆芽菜、高麗菜、胡蘿蔔	芹菜、鮮菇、海根	青菜	鮮瓜、木耳、紅蘿蔔							
6	二	特餐	麵線糊	手工油腐	有機時蔬	素肉圓		5.6	2.2	1.5		1.5	662
			紅麵線、竹筍、胡蘿蔔、鮮菇	手工油腐	青菜	素肉圓							
7	三	紫米飯	茄汁油腐	白菜燒芋頭	美味時蔬	蘿蔔鮮菇湯	含鈣點心	5.5	2.1	1.5		1.5	648
			油豆腐、番茄、鮮菇	白菜、芋頭、香菇	青菜	蘿蔔、鮮菇							
8	四	特餐	鮮菇粥配料	素燒賣*2	有機時蔬	1/2玉米段	水果	5.6	2.1	1.5	1	2.0	737
			三色丁、香菇、芹菜、高麗菜	素燒賣	青菜	玉米							
9	五		放假一天										
12	一	芝麻飯	南洋咖哩素雞	鮮炒瓠瓜	有機時蔬	榨菜粉絲湯		5.6	2.1	1.5		2.0	677
			馬鈴薯、素雞、椰漿、咖哩粉	鮮瓜、油片絲	青菜	榨菜、粉絲							
13	二	特餐	素陽春乾麵	手工蔬菜餅	美味時蔬	玉米鮮菇湯		5.5	2.2	1.5		1.5	655
			白油麵、碎乾丁	馬鈴薯、紅蘿蔔、地瓜	青菜	玉米粒、鮮菇							
14	三	燕麥飯	筍香素肉	蔬香甘藍	美味時蔬	海裙黃豆芽湯	含鈣點心	5.5	2.1	1.5		1.5	648
			竹筍、碎干丁、梅干菜	木耳、高麗菜、紅蘿蔔	青菜	海苔、黃豆芽、味噌							
15	四	特餐	夏威夷炒飯	素香腸*2	有機時蔬	白菜滷湯	水果	5.5	2.2	1.5	1	2.0	738
			高麗菜、玉米粒、三色丁	素香腸	青菜	大白菜、豆皮、鮮菇							
16	五	麥片飯	素蚵酥*5	甜椒乾絲	美味時蔬	紅豆紫米湯		5.6	2.7	1.4		1.5	697
			素蚵酥	白干絲、高麗菜、甜椒	青菜	紅豆、紫米							
19	一	小米飯	薑燒素干片	螞蟻上樹	有機時蔬	味噌湯		5.5	2.1	1.5		1.5	648
			豆干片、竹筍、薑	粉絲、高麗菜、鮮菇、胡蘿蔔	青菜	豆腐、味噌							
20	二	特餐	筍香悶飯	素珍珠丸子*2	有機時蔬	素肉骨茶湯		5.5	2.1	1.5		2.0	670
			竹筍、鮮菇、鮮菇、毛豆、胡蘿蔔	素珍珠丸子	青菜	蘿蔔、豆皮、肉骨茶包							
21	三	五穀飯	手工炸什錦	紫蘇梅鮮蔬	美味時蔬	番茄鮮蔬湯	含鈣點心	5.5	2.2	1.5		2.0	678
			百頁豆腐、鮑菇、鮮菇、甜椒	紫蘇梅、鮮菇、海苔	青菜	番茄、鮮菇							
22	四	特餐	炒板條	素獅子頭*2	美味時蔬	鮮瓜鮮菇湯	水果	5.5	2.1	1.5	1	1.5	708
			板條、鮮菇、三色丁、高麗菜	素獅子頭	青菜	鮮瓜、鮮菇							
23	五	黎麥飯	甜椒雙花	紅燒豆腐	美味時蔬	地瓜西米露		5.6	2.2	1.4		1.5	660
			花椰菜、甜椒、鮮菇	豆腐、鮮瓜、豆瓣醬	青菜	地瓜、西谷米							
26	一		放假一天										
27	二	萬聖節特餐	萬聖節造型包子	綜合豆包	有機時蔬	玉米濃湯麵		5.6	2	1.5		1.5	647
			造型包	豆包、毛豆、鮮菇	青菜	玉米粒、馬鈴薯、螺旋麵							
28	三	糙米飯	壽喜燒素肚	麵輪燴鮮瓜	美味時蔬	韓式豆腐湯	含鈣點心	5.5	2.1	1.5		1.6	652
			素肚、鮮菇、味噌	麵輪、鮮瓜、鮮菇	青菜	豆腐、高麗菜							
29	四	特餐	番茄燉飯	素麥克雞塊*2	美味時蔬	鮮瓜香菇湯		5.5	2.2	1.4		1.5	653
			番茄、鮮菇、玉米粒、番茄	素雞塊	青菜	鮮瓜、香菇							
30	五	黎麥飯	三杯麵腸	醬香海茸	有機時蔬	綠豆薏仁湯		5.6	2.1	1.4		1.5	652
			鮮瓜、麵腸、鮮菇、九層塔	海茸、胡蘿蔔	青菜	綠豆、薏仁							

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。

營養小常識

◎別名：空心菜、藤藤菜、蕹菜、蕪菜

◎產期：3月，4月，5月，6月，7月，8月，9月，10月，11月，12月

◎特性：一年生濕生、蔓狀草本，無毛。莖中空，節上生不定根。

◎營養成分：水、蛋白質、脂肪、碳水化合物、粗纖維、灰分、鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素、硫胺素、核黃素、菸鹼酸、抗壞血酸

