

新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單

115年10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	
1	四	特餐	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、火鍋料	青菜	南瓜、馬鈴薯、芹菜							
2	五	糙米飯	豉汁油腐	★玉米炒蛋	有機時蔬	冬瓜百香粉角		5.6	2.2	1.4		2.0	682
			油豆腐、鮮菇、豆豉	玉米粒、洗滌蛋	青菜	冬瓜、百香果、粉角							
5	一	小米飯	★沙茶炒肉	芹香海根	美味時蔬	★黃瓜魚羹湯		5.5	2.1	1.5		1.5	648
			肉片、豆芽菜、高麗菜、胡蘿蔔	芹菜、鮮菇、海根	青菜	鮮瓜、魚羹							
6	二	特餐	麵線糊	滷雞翅	有機時蔬	肉圓		5.6	2.2	1.5		1.5	662
			紅麵線、竹筍、胡蘿蔔、鮮菇	生鮮雞翅	青菜	肉圓							
7	三	紫米飯	★茄汁燴魚丁	白菜燒芋頭	美味時蔬	蘿蔔肉片湯	★含鈣點心	5.5	2.1	1.5		1.5	648
			魚丁、番茄、洋蔥	白菜、芋頭、肉絲、香菇	青菜	蘿蔔、肉片							
8	四	特餐	★海鮮粥配料	燒賣*2	有機時蔬	1/2玉米段	水果	5.6	2.1	1.5	1	2.0	737
			蝦仁、香菇、肉絲、高麗菜	燒賣	青菜	玉米							
9	五		放假一天										
12	一	★芝麻飯	南洋咖哩雞	★開陽瓠瓜	有機時蔬	肉絲粉絲湯		5.6	2.1	1.5		2.0	677
			馬鈴薯、雞丁、椰漿、咖哩粉	鮮瓜、蝦米、油片絲	青菜	肉絲、冬粉、薑絲							
13	二	特餐	陽春乾麵	帶骨大排	美味時蔬	★玉米蛋花湯		5.5	2.2	1.5		1.5	655
			白油麵、洋蔥、碎乾丁、絞肉	豬排	青菜	玉米粒、洗滌蛋							
14	三	燕麥飯	筍香燒肉	培根甘藍	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、絞肉、梅干菜	培根、高麗菜、紅蘿蔔	青菜	海苔、黃豆芽、味噌							
15	四	特餐	夏威夷炒飯	★小卷*2	有機時蔬	白菜油湯	水果	5.5	2.2	1.5	1	2.0	738
			火腿、洋蔥、高麗菜、玉米粒	小卷	青菜	大白菜、豆皮、鮮菇、肉絲							
16	五	麥片飯	★玉米炒蛋	甜椒乾絲	美味時蔬	紅豆紫米湯	腹型豆漿(竹光)	5.6	2.7	1.4		1.5	697
			毛豆、洗滌蛋、玉米粒	白干絲、高麗菜、甜椒	青菜	紅豆、紫米							
19	一	小米飯	蒜泥肉片	螞蟻上樹	有機時蔬	★小魚味噌湯		5.5	2.1	1.5		1.5	648
			肉片、豆干片、竹筍	粉絲、高麗菜、鮮菇、胡蘿蔔	青菜	豆腐、小魚干、味噌							
20	二	特餐	筍香悶飯	珍珠丸子*2	有機時蔬	肉骨茶湯		5.5	2.1	1.5		2.0	670
			竹筍、鮮菇、鮮菇、毛豆、胡蘿蔔、肉絲	珍珠丸子	青菜	蘿蔔、肉片、肉骨茶包							
21	三	五穀飯	紫蘇梅汁燒肉	香炒干丁	美味時蔬	★番茄蛋花湯	★含鈣點心	5.5	2.2	1.5		2.0	678
			紫蘇梅、肉片、海帶結	豆乾丁、豆豉、韭菜、洋蔥	青菜	番茄、鮮菇、洗滌蛋							
22	四	特餐	炒板條	十三香翅腿*2	美味時蔬	鮮瓜鮮菇湯	水果	5.5	2.1	1.5	1	1.5	708
			板條、韭菜、三色丁、高麗菜、肉絲	翅腿	青菜	鮮瓜、鮮菇							
23	五	黎麥飯	★蒸蛋	紅燒豆腐	美味時蔬	地瓜西米露		5.6	2.2	1.4		1.5	660
			玉米粒、洗滌蛋	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	滷雞塊	有機時蔬	玉米濃湯麵		5.6	2	1.5		1.5	647
			造型包	雞塊	青菜	玉米粒、馬鈴薯、螺旋麵							
28	三	糙米飯	壽喜燒肉柳	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
			肉柳、洋蔥、鮮菇、味露	麵輪、鮮瓜、鮮菇	青菜	豆腐、高麗菜							
29	四	特餐	番茄乳酪燴飯	豬肉餡餅*2	美味時蔬	鮮瓜肉絲湯		5.5	2.2	1.4		1.5	653
			絞肉、番茄、洋蔥、鮮菇、玉米粒、乳酪	豬肉餡餅	青菜	鮮瓜、肉絲							
30	五	黎麥飯	三杯麵腸	★番茄炒蛋	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	番茄、洋蔥、洗滌蛋	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、蔞菜

◎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

