

竹東國中營養午餐
110 年 04 月份菜單

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	其他	營養成分(份數)					熱量 (仟卡)
								醣類	蛋白質	脂質	水果	油脂	
1	四	糙米飯	泰式檸檬魚 炸/生鮮魚片、洋葱、番茄、彩椒、濃檸檬醬汁	紹子豆腐 煮/板豆腐、豬絞肉、三色丁	青菜 季節時蔬	青木瓜排骨湯 煮/青木瓜、排骨丁	水果	4	2.8	1.2	1	2.4	688
2	五	~清明&兒童節 連假~											
3	六												
4	日												
5	一												
6	二	特餐	麻油高麗拌飯 煮/白米、高麗菜、豬肉絲、胡蘿蔔、老薑、木耳絲、蝦皮、胡麻油	麥克雞塊 炸/麥克雞塊*3	青菜 季節食蔬	番茄芙蓉湯 煮/番茄、雞蛋	乳品	4	2.5	1.1		2.5	758
7	三	燕麥飯	黑胡椒豬柳 炒/豬柳、洋葱、彩椒、黑胡椒粒	拌雜菜 炒/綠豆芽、寬粉、胡蘿蔔、豬肉絲、木耳絲、白芝麻	有機蔬菜 有機蔬菜	冬瓜肉片湯 煮/冬瓜、豬肉片		4.5	2.5	1.9		2.1	645
8	四	小米飯	黃金魚排 炸/調理魚排	客家小炒 炒/豆干片、芹菜、豬肉絲、胡蘿蔔、乾魷魚	青菜 季節時蔬	海苔玉米湯 煮/玉米粒、豬大骨、金針菇、海苔片	水果	4.4	3.2	0.7	1	2.4	734
9	五	蕎麥飯	大滷桶 煮/大黑干、胡蘿蔔、海帶結	茶碗蒸 蒸/雞蛋、魚板、柴魚粉、米酒	有機蔬菜 有機蔬菜	綠豆薏仁湯 煮/綠豆、小薏仁	蔬食日	4.9	2.3	0.6		2.2	630
12	一	紫米飯	蔥爆肉片 燒/豬肉片、豆芽菜、洋葱、蔥	絲瓜麵線 炒/絲瓜、豬絞肉、紅麴麵、枸杞	青菜 季節時蔬	藥膳雞湯 煮/高麗菜、雞腿丁、胡蘿蔔、蔥、薑、鹽		4.3	2.5	1.8		2.2	633
13	二	特餐	茄汁義大利麵 煮/白圓麵、番茄、豬絞肉、洋葱、三色丁、玉米粒、玉米乳香粉	魷魚捲 炸/魷魚捲*2	青菜 季節食蔬	義式南瓜湯 煮/南瓜、雞蛋、洋葱、豬絞肉、義大利香粉		4.5	2.4	1.1		2.4	631
14	三	糙米飯	咖哩雞丁 煮/雞丁、洋葱、洋葱、胡蘿蔔、咖哩粉	木須大瓜 炒/大黃瓜、豬肉片、胡蘿蔔、木耳絲	有機蔬菜 有機蔬菜	玉米排骨湯 煮/玉米粒、排骨丁		4.7	2.7	1.5		2.1	664
15	四	麥片飯	麻辣酥魚 炸/生鮮魚片、香茅、辣豆瓣、花椒	紅燒油豆腐 燒/小四角油豆腐、豬絞肉、胡蘿蔔、三色丁	青菜 季節時蔬	榨菜肉絲湯 煮/榨菜、豬肉絲	水果	4	3	0.9	1	2.3	691
16	五	蔬食特餐	芋香菜脯拌飯 拌/白米、芋頭、小干丁、菜脯、洋葱、胡蘿蔔	匈牙利炒蛋 炒/雞蛋、玉米粒、洋葱、匈牙利紅椒粉	有機蔬菜 有機蔬菜	紅豆紫米湯 煮/紅豆、紫米	蔬食日	5.6	1.5	0.8		2.2	624
19	一	小米飯	鳳梨木耳燒雞 燒/雞丁、洋葱、生鮮木耳、鳳梨罐	油片銀芽 炒/豆芽菜、油片、胡蘿蔔、韭菜	青菜 季節時蔬	鮮筍肉片湯 煮/鮮筍、豬肉片		4	3.7	1.6	0.2	2.1	704
20	二	特餐	蒲瓜瘦肉粥 煮/豬絞肉、蒲瓜、玉米粒、雞蛋、胡蘿蔔、蔥	香滷雞排 油/生鮮雞排	青菜 季節食蔬	芝麻包 蒸/芝麻包	乳品	4.2	2.7	0.8		2.4	775
21	三	芝麻飯	梅干肉丁 煮/豬肉片、筍干、梅干菜	鮮炒高麗 炒/高麗菜、豬肉絲、胡蘿蔔、木耳絲	有機蔬菜 有機蔬菜	黃瓜雞湯 煮/大黃瓜、雞丁		4	2.6	1.9		2.3	626
22	四	燕麥飯	香酥油甘魚片 炸/油甘魚片	桂筍肉絲 炒/桂筍、豬肉絲、胡蘿蔔、蒜末	青菜 季節時蔬	涼薯排骨湯 煮/涼薯、排骨丁	水果	4.9	2.3	0.8	1	2.4	704
23	五	糙米飯	糖醋油豆腐 煮/小四角油豆腐、洋葱、彩椒、番茄醬	三色蒸蛋 蒸/雞蛋、皮蛋、鹹蛋、米酒	有機蔬菜 有機蔬菜	地瓜QQ湯 煮/地瓜、QQ	蔬食日	5.3	2	0.9		2.1	638
26	一	小薏仁飯	醃焗滷肉 燒/豬肉片、排骨丁、白蘿蔔、胡蘿蔔	田園四色 炒/小黃瓜、洋葱、三色丁、黑胡椒粒	青菜 季節時蔬	養生鮮菇湯 煮/高麗菜、豬肉片、秀珍菇、木耳絲		4.3	2.5	1.5		2.2	625
27	二	特餐	台式拌飯 拌/白米、豆芽菜、豬肉絲、洋葱、胡蘿蔔、韭菜、木耳絲	香滷豬排 油/調理豬排	青菜 季節食蔬	沙茶羹湯 煮/肉羹、雞蛋、筍絲、胡蘿蔔、木耳絲、沙茶醬	乳品	4	2.9	1.2		2.3	781
28	三	蕎麥飯	照燒雞 燒/雞丁、洋葱、蒜片	冬瓜鮮燴 煮/冬瓜、豬肉片、胡蘿蔔	有機蔬菜 有機蔬菜	味噌湯 煮/板豆腐、生香菇、味噌、柴魚粉		4	2.5	1.7		2.1	605
29	四	小米飯	酥炸肉魚 炸/肉魚、胡椒鹽粉	絞瓜肉燥 煮/豬絞肉、碎干丁、絞瓜	青菜 季節時蔬	紫菜蛋花湯 煮/紫菜、雞蛋	水果	4	3.3	0.8	1	2.4	716
30	五	蔬食特餐	香素白醬麵 白圓麵、素火腿、洋葱、馬鈴薯、三色丁、玉米粒、玉米乳香粉	紅娘炒蛋 炒/雞蛋、胡蘿蔔	有機蔬菜 有機蔬菜	冬瓜山粉圓 煮/冬瓜、山粉圓	蔬食日	4	1.3	1.1		2.2	504

◎若食用魚料理時，請當心魚刺、小心食用。

◎依109年合約，乳品一個月提供三次、每週三和週五提供有機蔬菜。

◎依108/12/24會議，之後不開立蒸魚，生鮮魚片要用炸的，但須符合合約油炸品每週最多2道菜。

◎本校所使用雞肉、雞肉、牛肉均為CAS認證之國產品。