

竹東國中營養午餐
109 年 2、3 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 (KJ)
								總量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	纖維	鈣	
25	二	特餐	台式炒麵	香酥卡拉雞	青菜	玉米濃湯	乳品	4.4	2.7	1.0		2.5	1	798
			白肉麵、豬肉絲、高麗菜、洋葱、胡蘿蔔、紅蔥頭	卡拉雞肉排	季節時蔬	玉米粒、洋葱、豬絞肉、雞蛋								
26	三	糙米飯	糖醋排骨	塔香海草	有機蔬菜	藥膳雞湯		5	2.4	1.1		2.3		661
			排骨丁、豬肉片、彩椒、洋葱、鳳梨罐	海草、豬肉絲、光蟹粉	有機蔬菜	高麗菜、雞丁、鹽酥包								
27	四	紫米飯	親子丼	芋香白菜	青菜	味噌湯	水果	5	2.2	1.6	1	2.3		719
			雞丁、洋葱、雞蛋、紫米飯、蔥	大白菜、芋頭、生鮮米草、乾菜	季節時蔬	海草、板豆腐、味噌								
28	五		228和平紀念日放假一天					0	0	0.0		0.0		0
2	一	燕麥飯	筍干燒肉	田園咖哩	青菜	黃瓜雞湯		5.6	2.5	1.3		2.3		716
			豬肉片、筍干	洋葱、三色丁、豬絞肉、咖哩粉	季節時蔬	大黃瓜、雞丁								
3	二	特餐	風城炒米粉	岩燒里肌豬排	青菜	養生山藥湯	乳品	2.5	2.1	1.1		2.5	1	623
			米粉、高麗菜、豬肉絲、胡蘿蔔、木耳絲、韭菜、紅蔥頭	岩燒里肌豬排	季節時蔬	山藥、白蘿蔔、排骨丁								
4	三	糙米飯	三杯雞	芝麻海根	有機蔬菜	冬瓜肉片湯		5	2.9	1.3		2.2		699
			雞丁、小黃瓜、胡蘿蔔、老薑	玉米片、海帶絲、豬肉絲、白芝麻	有機蔬菜	冬瓜、豬肉片								
5	四	小米飯	紅燒豆瓣魚	油片銀芽	青菜	沙茶魷魚羹	水果	5	2.3	1.3	1	2.5		728
			生鮮魚片、洋葱、辣豆瓣醬	豆腐菜、油片、韭菜	季節時蔬	大白菜、魷魚羹、雞蛋、木耳絲、沙茶醬								
6	五	蔬食特餐	脯燒豆干拌飯	草菇蒸蛋	有機蔬菜	四寶湯	蔬食日	6	1.5	0.9		2.2		654
			白米、小干丁、小黃瓜、菜脯、黑豆豉、杏仁粉	雞蛋、生香菇	有機蔬菜	紅豆、雞蛋、麥片、紫米								
9	一	蕎麥飯	京醬豬柳	麻油高麗	青菜	玉米雞湯		5.4	2.5	1.4		2.3		704
			豬柳、豆腐菜、青椒、甜麵醬	高麗菜、豬肉片、老薑、枸杞	季節時蔬	玉米粒、雞丁								
10	二	特餐	夏威夷炒飯	香酥魚排	青菜	蘿蔔排骨湯		4.4	2.3	1.3		2.5		626
			白米、豬絞肉、洋葱、三色丁、火腿丁、鳳梨罐、腰果	調理魚排	季節時蔬	白蘿蔔、排骨丁、芹菜								
11	三	燕麥飯	洋蔥燜雞	番茄油腐	有機蔬菜	海芽肉絲湯		5.1	2.8	0.9		2.2		689
			雞丁、洋葱、蔥	小四角油腐、番茄、玉米粒	有機蔬菜	海帶芽、豬肉絲								
12	四	糙米飯	白玉燒排骨	冬瓜肉羹	青菜	酸菜雞湯	水果	5	2	1.7	1	2.2		702
			排骨丁、豬肉片、白蘿蔔	冬瓜、肉羹	季節時蔬	客家酸菜、雞丁、老薑								
13	五	白米飯	梅香油腐	紅娘炒蛋	有機蔬菜	地瓜西米露	蔬食日	6.2	2.1	0.9		2.5		727
			小四角油腐、梅干菜	雞蛋、胡蘿蔔	有機蔬菜	地瓜、西米露								
16	一	紫米飯	五味拌炒雞	小瓜甜條	青菜	玉米紅棗湯		5.4	1.8	1.2		2.3		647
			雞丁、洋葱、辣椒、白芝麻	小黃瓜、白甜不辣、紅甜不辣	季節時蔬	玉米粒、豬肉片、紅棗								
17	二	特餐	香炒烏龍麵	起司豬排	青菜	番茄蛋花湯	乳品	4.2	2.8	1.1		2.5	1	794
			細烏龍麵、豆腐菜、豬肉絲、木耳絲、胡蘿蔔、海苔粉	起司豬排	季節時蔬	番茄、雞蛋								
18	三	小米飯	洋芋燒雞	醋溜海根	有機蔬菜	菇香味噌湯		5.2	2.1	0.7		2.3		643
			雞丁、馬鈴薯、蔥	海根、豬肉片、胡蘿蔔	有機蔬菜	板豆腐、生香菇、味噌、紫米粉								
19	四	燕麥飯	檸檬椒鹽魚片	醬油銀絲	青菜	高麗豚肉湯	水果	5	2	1.6	1	2.5		713
			生鮮魚片、檸檬椒鹽粉	白蘿蔔、胡蘿蔔、麵筋、豬肉片、蔥	季節時蔬	高麗菜、豬肉片、金針菇								
20	五	蔬食特餐	蔬食板條	海芽蔥蛋	有機蔬菜	綠豆薏米湯	蔬食日	5.1	1.6	1.0		2.5		615
			板條、玉米片、生香菇、小白菜、紅蘿蔔、芹菜	雞蛋、海芽、洋葱、蔥	有機蔬菜	綠豆、小麥仁								
23	一	麥片飯	粉蒸肉	拌雜菜	青菜	涼薯雞湯		5.9	2.5	1.2		2.3		734
			豬肉片、地瓜、蒸粉	豆腐菜、豬肉絲、寬粉、胡蘿蔔、木耳絲、白芝麻	季節時蔬	洋葱、雞丁								
24	二	特餐	玉米燕麥瘦肉粥	卡拉方塊酥	青菜	奶黃包	乳品	4.4	3	0.8		2.5	1	816
			白米、豬絞肉、玉米粒、雞蛋、生香菇、高麗菜、燕麥、胡蘿蔔	卡拉方塊酥	季節時蔬	奶黃包								
25	三	蕎麥飯	蒜香肉片	鍋燒高麗	有機蔬菜	洋蔥雞湯		5	2.5	1.5		2.2		674
			豬肉片、小黃瓜、蒜頭、香蔥	高麗菜、豬肉絲、木耳絲、雞蛋、沙茶醬	有機蔬菜	洋葱、大白菜、雞丁								
26	四	糙米飯	冬瓜燜雞	麻婆白玉	青菜	洋芋燉湯	水果	5.5	2.5	1.0	1	2.3		761
			雞丁、冬瓜、蒜頭	小四角油腐、白蘿蔔、豬絞肉	季節時蔬	洋芋、排骨丁、味噌、辣味辣粉								
27	五	芝麻飯	醬燒雙結	三色蒸蛋	有機蔬菜	紅豆麥片湯	蔬食日	6.3	1.8	0.7		2.2		693
			百寶結、海帶絲、黑粉、胡蘿蔔、黑豆甜醬	雞蛋、皮蛋、鹹蛋	有機蔬菜	紅豆、麥片								
30	一	小米飯	蔥燒排骨	炒雙脆	青菜	青木瓜雞湯		5	2.2	1.6		2.3		659
			豬肉片、排骨丁、洋葱、蔥	豆腐菜、豬肉絲、木耳絲、胡蘿蔔	季節時蔬	青木瓜、雞丁								
31	二	特餐	古早味拌飯	檸檬雞翅	青菜	冬瓜魚丸湯		5	3	1.4		2.3		714
			白米、豬絞肉、碎干丁、高麗菜、菜脯、生香菇、紅蔥頭	檸檬雞翅	季節時蔬	冬瓜、小魚丸、香蔥								

◎若食用魚料理時，請當心魚刺、小心食用。

◎依108年合約，乳品一個月提供三次、每周三和週五提供有機蔬菜。

◎依108/12/24會議，之後不開設蒸魚，生鮮魚片要用炸的，須符合合約油炸品每周最多2道菜。

泳翔食品股份有限公司 製