竹東國中營養午餐

110 年 1、2 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
								醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	(仟卡)
1月4日	一	糙米飯	宮保雞丁	西芹炒黑輪	青菜	冬瓜鴨湯		4.4	2.5	1.8		2.3		644
			雞丁,小黃瓜,乾辣椒,油花生	西洋芹,黑輪,胡蘿蔔	季節時蔬	冬瓜,鴨丁,薑絲								
1月5日	二	特餐	夏威夷炒飯	檸檬雞翅	青菜	肉骨茶湯	乳品	4.0	2.9	1.5	0.2	2.2	1.0	796
			白米,豬絞肉,洋蔥,高麗菜,三色丁,鳳梨罐	檸檬雞翅	季節食蔬	白蘿蔔,排骨丁,肉骨茶包								
1月6日	三	麥片飯	五香酥魚	蔥燒油腐	有機蔬菜	玉米濃湯		4.4	2.8	0.7		2.5		648
			生鮮魚片,五香粉	小四角油腐,胡蘿蔔,豬絞肉,蔥	有機蔬菜	玉米粒,洋芋,雞蛋,豬絞肉,黑胡椒粒								
1月7日	四	五穀飯	打拋豬	什錦長年菜	青菜	海裙黃芽湯	水果	4.0	2.5	1.9	1.0	2.1		670
			豬絞肉,番茄,九層塔,洋蔥	芥菜,胡蘿蔔,豬肉片,生鮮木耳,薑絲	季節時蔬	海芽,黃豆芽								
1月8日	五	蔬食特餐	香素白醬麵	玉米腰果蒸蛋	有機蔬菜	紅豆紫米湯	蔬食日	5.8	1.5	0.9		2.5		654
			白圓麵,素火腿,洋芋,毛豆仁,胡蘿蔔,洋蔥,玉米乳香粉	雞蛋,玉米粒,腰果	有機蔬菜	紅豆,紫米								
1月11日	一	糙米飯	紅燒雞丁	黃瓜鮮燴	青菜	紫菜蛋花湯		4.0	2.6	1.7		2.1		612
			雞丁,白蘿蔔,胡蘿蔔,老薑	大黃瓜,豬肉片,胡蘿蔔,木耳絲	季節時蔬	雞蛋,紫菜								
1月12日	二	特餐	麵線糊	香酥雞排	青菜	豆沙包	乳品	3.2	2.8	0.9		2.5	1.0	719
			紅麵線,肉羹,筍絲,雞蛋,木耳絲,胡蘿蔔	無骨雞排	季節食蔬	豆沙包								
1月13日	三	小米飯	沙茶肉片	麻油海絲	有機蔬菜	結頭菜排骨湯		4.0	2.7	1.4		2.3		621
			豬肉片,洋蔥,胡蘿蔔,沙茶醬	海帶絲,芹菜,豬肉絲,白芝麻	有機蔬菜	排骨丁,結頭菜,芹菜								
1月14日	四	芝麻飯	塔香炸魚	滷肉燥	青菜	芥菜肉片湯	水果	4.0	3.4	0.7	1.0	2.5		725
			生鮮魚片,九層塔	碎干丁,豬絞肉,紅蔥頭	季節時蔬	芥菜,豬肉片,薑絲								
1月15日	五	麥片飯	三杯百頁	番茄炒蛋	有機蔬菜	綠豆地瓜湯	蔬食日	5.2	1.6	1.1		2.2		611
			百頁豆腐,小黃瓜,九層塔,老薑	雞蛋,番茄	有機蔬菜	地瓜,綠豆								
1月18日	一	糙米飯	親子丼	開陽高麗	青菜	元氣番茄湯		4.0	2.9	1.9		2.0		635
			雞丁,洋蔥,雞蛋,柴魚粉	高麗菜,豬肉片,胡蘿蔔,木耳絲,蝦米	季節時蔬	番茄,黃豆芽,豬肉絲								
1月19日	二	特餐	黃金醬麵	香酥魚排	青菜	玉米排骨湯	乳品	3.4	2.7	0.9		2.5	1.0	726
			白圓麵,高麗菜,豬肉絲,胡蘿蔔,玉米粒,咖哩粉	調理魚排	季節食蔬	玉米結,排骨丁								
1月20日	三	小薏仁飯	筍干燒肉	冬瓜肉片	有機蔬菜	味噌湯		4.0	2.8	1.5		2.2		627
			豬肉片,筍干,梅干菜	冬瓜,肉片,胡蘿蔔	有機蔬菜	海芽,板豆腐,味噌								
2021			寒假期間											
2月18日	四	糙米飯	咖哩雞	豆腐粉絲煲	青菜	鮮蔬湯	水果	4.7	3.3	1.2	1.0	2.0		757
			雞丁,洋芋,胡蘿蔔,洋蔥,咖哩粉	板豆腐,豬絞肉,冬粉,豆芽菜	季節時蔬	高麗菜,金針菇,胡蘿蔔								
2月19日	五	蔬食特餐	素香炒麵	香菇蒸蛋	有機蔬菜	四寶湯	蔬食日	4.9	1.5	1.0		2.2		580
			白圓麵,小干丁,胡蘿蔔,豆芽菜,洋蔥,韭菜	雞蛋,生香菇	有機蔬菜	紅豆,綠豆,小薏仁,白粉圓								
2月20日	六	五穀飯	壽喜燒肉	客家小炒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯		4.0	3.8	1.4		2.3		704
			洋蔥,豬肉片,白芝麻,柴魚粉	乾魷魚,豆干片,芹菜,豬肉絲	有機蔬菜	白蘿蔔,排骨丁								
2月22日	一	小米飯	白玉燜肉	油片銀芽	青菜	山藥玉米湯		4.5	3.4	1.2		2.1		695
			豬肉角,排骨丁,白蘿蔔,胡蘿蔔	豆芽菜,油片,胡蘿蔔,韭菜	季節時蔬	山藥,玉米結,排骨丁								
2月23日	二	特餐	古早味肉燥飯	炸豬排	青菜	黃瓜肉片湯		4.0	4.0	1.1		2.5		720
			白米,豬絞肉,碎干丁,香菇,韭菜,紅蔥頭	御膳大排	季節食蔬	大黃瓜,豬肉片								
2月24日	三	麥片飯	三杯雞	芝麻海根	有機蔬菜	魷魚羹湯		4.0	3.0	1.4		2.3		644
			雞丁,小黃瓜,胡蘿蔔,老薑,胡麻油	海帶根,豬肉絲,白芝麻	有機蔬菜	筍絲,魷魚羹,木耳絲,雞蛋,胡蘿蔔								
2月25日	四	紫米飯	糖醋魚	彩繪玉米	青菜	番茄蛋花湯	水果	4.6	1.9	1.3	1.2	2.4		677
			生鮮魚片,洋蔥,彩椒,鳳梨罐	豬絞肉,玉米粒,三色丁	季節時蔬	番茄,雞蛋								
2月26日	五	小薏仁飯	鐵板油腐	紅娘炒蛋	有機蔬菜	山粉圓甜湯	蔬食日	4.2	2.1	0.9		2.1		569
			小四角油腐,豆芽菜,胡蘿蔔,黑胡椒粒	雞蛋,胡蘿蔔	有機蔬菜	山粉圓,粉圓,冬瓜磚								

◎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、每周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周最多2道菜。

泳翔食品股份有限公司 製