

竹東國中營養午餐
109 年 12 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 (kcal)
								醣類	蛋白質	脂肪	纖維	鈣	鐵	
1	二	特餐	中華炒麵	起司豬排	青菜	冬瓜排骨湯	乳品	3.5	2.7	1.3		2.5	1	743
			白圓麵、豆芽菜、豬肉絲、韭菜、胡蘿蔔、紅蔥頭	起司豬排	季節時蔬	冬瓜、排骨丁								
2	三	糙米飯	咖哩肉丁	塔香海草	有機蔬菜	藥膳雞湯		4.1	2.7	1.2	1	2.2		679
			豬肉片、洋芋、紅仁、咖哩粉	海草、豬肉絲、紅仁、九層塔	有機蔬菜	高麗菜、雞丁、藥膳包								
3	四	五穀飯	檸檬椒鹽魚	番茄豆腐	青菜	肉羹湯	水果	4	3.4	1.0		2.4		668
			生鮮魚片、檸檬椒鹽粉	番茄、板豆腐、三色丁、豬絞肉	季節時蔬	肉羹、雞蛋、紅仁、筍絲、木耳絲								
4	五	蔬食特餐	素香米粉	滑蛋絲瓜	有機蔬菜	銀耳紅棗湯	蔬食日	1.8	1.8	1.0		2.3		390
			米粉、油片、豆芽菜、生香菇	絲瓜、雞蛋	有機蔬菜	銀耳、紅棗、枸杞								
7	一	紫米飯	打拋雞	珍菇蒲瓜	青菜	豚肉味噌湯		4	2.7	1.8		2.2		627
			雞胸丁、洋蔥、番茄、九層塔	蒲瓜、雞肉片、秀珍菇、胡蘿蔔	季節時蔬	板豆腐、洋蔥、豬肉片、味噌								
8	二	特餐	黃金炒飯	香滷豬排	青菜	海芽蛋花湯		4	2.9	0.9		2.4		628
			三色丁、洋蔥、雞蛋、豬絞肉、咖哩粉	御膳大排	季節食蔬	海帶芽、雞蛋								
9	三	香鬆飯	香酥肉魚	香蔥肉燥	有機蔬菜	香菇雞湯		4	2.7	1.1		2.4		618
			肉魚	碎干丁、豬絞肉、紅蔥頭	有機蔬菜	生香菇、白仁、雞丁								
10	四	糙米飯	筍干燜雞	開陽高麗	青菜	海結排骨湯	水果	4	2.4	2.6	1	2.2		684
			雞丁、白仁、筍干、朴菜	高麗菜、豬肉絲、胡蘿蔔、木耳絲、蝦米	季節時蔬	海帶結、排骨丁								
11	五	麥片飯	小瓜干丁	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	薑汁地瓜湯	蔬食日	5.5	2.2	1.0		2.5		688
			小干丁、小黃瓜、生花生	雞蛋、洋蔥、黑胡椒粒	有機蔬菜	地瓜、地瓜圓、老薑								
14	一	小荳仁飯	薑燒豚肉	龍鳳腿	青菜	結頭菜雞湯		4	3.5	1.2		2.5		685
			豬肉片、洋蔥、老薑、白芝麻	龍鳳腿	季節時蔬	結頭菜、雞丁、芹菜								
15	二	特餐	什錦粿仔條	檸檬雞翅	青菜	日式味噌湯	乳品	5	3.1	0.9		2.2	1	854
			飯條、豆芽菜、雞蛋、豬肉絲、紅仁、韭菜	檸檬雞翅	季節食蔬	海芽、板豆腐、味噌								
16	三	糙米飯	麻辣酥魚	田園咖哩	有機蔬菜	黃瓜排骨湯		4.8	2.3	1.2		2.4		647
			生鮮魚片、香菜、辣豆瓣、花椒	洋芋、洋蔥、豬絞肉、三色丁、咖哩粉	有機蔬菜	大黃瓜、排骨丁								
17	四	小米飯	鹽水雞	彩繪玉米	青菜	什錦鮮蔬湯	水果	4.6	2.3	1.4	1	2.1		684
			雞丁、花椰菜、筍片、胡蘿蔔	玉米粒、三色丁、豬絞肉	季節時蔬	大白菜、胡蘿蔔、豬肉絲、木耳絲								
18	五	蔬食特餐	素炒沙茶麵	茶碗蒸	有機蔬菜	紅豆小湯圓	蔬食日	3.3	1.6	0.9		2.2		473
			白圓麵、碎干丁、高麗菜、紅仁、生香菇、沙茶	雞蛋、魚板、紫菜粉	有機蔬菜	紅豆、小湯圓								
21	一	糙米飯	香酥鯖魚	麻婆豆腐	青菜	蘿蔔排骨湯		4	3.2	1.1		2.4		656
			鯖魚	板豆腐、三色丁、豬絞肉	季節時蔬	白蘿蔔、排骨丁								
22	二	特餐	香菇滑蛋粥	燒烤雞腿	青菜	銀絲卷	乳品	4.5	2.8	0.9		2.2	1	797
			高麗菜、豬絞肉、雞蛋、紅仁、生香菇	燒烤雞腿	季節食蔬	銀絲卷								
23	三	麥片飯	韓式糖醋肉	螞蟻上樹	有機蔬菜	元氣番茄湯		5	2.7	1.4		2.3		691
			豬柳、小黃瓜、胡蘿蔔、白醋、番茄醬	高麗菜、冬粉、豬絞肉、胡蘿蔔	有機蔬菜	黃豆芽、番茄、豬肉絲								
24	四	五穀飯	麻油雞	醬燒什錦	青菜	養生山藥湯	水果	4.4	3.1	1.2	1	2.1		725
			雞丁、高麗菜、凍豆腐、老薑	中干丁、玉米結、海帶結、赤血糕	季節時蔬	山藥、白仁、豬肉片、枸杞								
25	五	芝麻飯	宮保油豆腐	海芽蒸蛋	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	蔬食日	4.9	1.8	0.9		2.6		618
			小三角油豆腐、小黃瓜、胡蘿蔔、花生、乾辣椒	雞蛋、海帶芽	有機蔬菜	綠豆、小薏仁								
28	一	紫米飯	蒙古烤肉	冬瓜鮮燴	青菜	芥菜雞湯		4	2.7	1.8		2.1		622
			豬肉片、高麗菜、胡蘿蔔、蔥、沙茶醬	冬瓜、豬肉片、木耳絲	季節時蔬	芥菜、雞丁								
29	二	特餐	炸醬麵	香酥豬排	青菜	玉米濃湯		3	3.7	0.6		2.5		615
			白圓麵、碎干丁、豬絞肉、甜麵醬	御膳大排	季節食蔬	玉米粒、洋芋、雞蛋、豬絞肉								
30	三	地瓜飯	味噌燉肉	彩繪花椰	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		4.2	2.7	1.6	1	2.2		696
			豬肉片、排骨丁、白蘿蔔、味噌	花椰菜、豬肉片、胡蘿蔔	有機蔬菜	紫菜、雞蛋								
31	四	小米飯	香酥鬼頭刀	家常油豆腐	青菜	米苔目湯	水果	4	3.4	0.9		2.4		666
			鬼頭刀	小四角油豆腐、豬絞肉、胡蘿蔔	季節時蔬	米苔目、豆芽菜、韭菜、豬肉絲、紅蔥頭								

◎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。

沐翔食品股份有限公司 製

◎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。