

竹東國中營養午餐
109 年 9 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 (大卡)
								膳 食	蛋 白	糖 類	脂 肪	水 分	其 他	
31	一	糙米飯	壽喜燒 豬肉片、洋蔥、韭菜、白芝麻	黃瓜鮮燴 大黃瓜、秀珍菇、胡蘿蔔	青菜 季節時蔬	古早味米苔目湯 米苔目、豆腐菜、韭菜、豬絞肉、紅蔥頭		5.2	2.5	2.0		2.3		705
1	二	特餐	肉絲蛋炒飯 白菜、高麗菜、三色丁、雞蛋、豬肉絲	無骨雞排 無骨雞排	青菜 季節時蔬	味噌湯 板豆腐、海芽、味噌		5	3	1.0		2.5		713
2	三	紫米飯	椒鹽魚頭刀 魚頭刀、胡蘿蔔	家常油豆腐 小三角油豆腐、筍片、胡蘿蔔	有機蔬菜 有機蔬菜	番茄芙蓉湯 番茄、雞蛋		5	2.6	1.0		2.5		683
3	四	燕麥飯	椰香咖哩雞 雞丁、洋芋、洋蔥、咖哩粉、椰漿	塔香海報 海帶根、豬肉絲、九層塔	青菜 季節時蔬	鮮筍排骨湯 鮮筍、排骨丁	水果	5.2	2.1	1.3	1	2.3		718
4	五	蔬食特餐	素香拌麵 白扁麵、小白菜、胡蘿蔔、豆干片、黑豆豬蹄、香菇片	鹹香蒸蛋 雞蛋、鹹蛋	有機蔬菜 有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米	蔬食日	4.9	1.4	0.8		2.2		567
7	一	芝麻飯	宮保燒肉 豬肉片、排骨丁、小黃瓜、乾辣椒、油花生	開陽蒲瓜 蒲瓜、香菇、蝦米	青菜 季節時蔬	酸辣湯 板豆腐、鮮筍、雞蛋、木耳絲、胡蘿蔔		5	2.6	1.7		2.3		691
8	二	特餐	義大利肉醬麵 白扁麵、番茄、洋蔥、三色丁、豬絞肉、義大利香料	香滷豬排 豬排	青菜 季節時蔬	玉米濃湯 洋芋、玉米粒、豬絞肉、雞蛋、黑胡椒粒	乳品	5.5	2.7	1.1		2.3	1	869
9	三	糙米飯	沙茶雞丁 雞丁、洋蔥、胡蘿蔔、沙茶醬	蛋酥白菜 大白菜、雞蛋、木耳絲、豬肉絲	有機蔬菜 有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜、豬肉片		5	2.2	1.9		2.3		666
10	四	地瓜飯	五味紅燒魚 生鮮魚片、洋蔥、辣椒、香菜	麻婆豆腐 板豆腐、豬絞肉、三色丁	青菜 季節時蔬	紫菜肉絲湯 紫菜、豬肉絲	水果	5	2.7	0.8	1	2.5		745
11	五	小米飯	醬燒百頁 百頁豆腐、中干丁、彩椒、蔥	火腿洋蔥滑蛋 雞蛋、火腿丁、洋蔥	有機蔬菜 有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆、小薏仁	蔬食日	5.8	2	0.8		2.5		689
14	一	糙米飯	檸檬椒鹽魚 生鮮魚片、檸檬椒鹽粉	田園咖哩 洋芋、洋蔥、三色丁、豬絞肉、咖哩粉	青菜 季節時蔬	藥膳雞湯 高麗菜、雞丁、藥材包		5.9	1.8	1.0		2.3		677
15	二	特餐	扁蒲鹹粥 白菜、蓮瓜、豬肉絲、胡蘿蔔、生香菇、蝦米、紅蔥頭	醬燒豬排 醬燒熟豬排	青菜 季節時蔬	奶黃包 奶黃包	乳品	4	2.3	0.8		2.2	1	722
16	三	五穀飯	梅干肉片 豬肉片、梅干菜、韭菜	冬瓜肉羹 冬瓜、肉羹、生鮮木耳	有機蔬菜 有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、板豆腐		5	2.4	1.0		2.2		654
17	四	蕎麥飯	糖醋雞丁 雞丁、洋蔥、彩椒、鳳梨粒	海帶干絲 白干絲、海帶絲、豬肉絲	青菜 季節時蔬	玉米排骨湯 玉米粒、排骨丁	水果	5.3	2.8	0.9	1	2.3		767
18	五	蔬食特餐	芋香菜脯拌飯 白菜、芋頭、小干丁、菜脯、胡蘿蔔	草菇蒸蛋 雞蛋、生香菇	有機蔬菜 有機蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓、冬瓜糖	蔬食日	5.3	1.4	0.8		2.3		600
21	一	燕麥飯	小瓜燻雞 雞丁、小黃瓜、蔥	古早味醬丁 碎干丁、洋蔥、豬絞肉、紅蔥頭	青菜 季節時蔬	鮑魚羹湯 白蘿蔔、鮑魚羹、雞蛋、胡蘿蔔、木耳絲、九層塔		5	2.3	1.0		2.3		651
22	二	特餐	金瓜炒米粉 米粉、南瓜、高麗菜、豬肉絲、韭菜、蝦米、紅蔥頭	檸檬雞翅 檸檬雞翅	青菜 季節時蔬	筍片豚肉湯 筍片、豬肉片	乳品	2.1	2.4	1.0		2.3	1	606
23	三	糙米飯	三杯肉丁 豬肉片、排骨丁、彩椒、韭菜、九層塔	什錦涼薯 涼薯、生鮮木耳、豬絞肉、胡蘿蔔	有機蔬菜 有機蔬菜	玉米芙蓉湯 玉米粒、雞蛋		5.2	2.6	0.9		2.3		685
24	四	麥片飯	香酥肉魚 肉魚、胡蘿蔔	客家小炒 豆干片、芹菜、豬肉絲、乾魷魚	青菜 季節時蔬	紅棗香菇雞湯 白蘿蔔、雞丁、生香菇、紅棗	水果	5	2.9	1.2	1	2.5		770
25	五	蕎麥飯	塔香素雞 素雞、小黃瓜、胡蘿蔔、九層塔	番茄炒蛋 雞蛋、番茄	有機蔬菜 有機蔬菜	地瓜綠豆湯 地瓜、綠豆	蔬食日	6.2	2.2	1.1		2.5		739
26	六	紫米飯	味噌燻雞 雞丁、洋蔥、味噌、白芝麻	花枝丸*2 花枝丸	青菜 季節時蔬	油腐冬粉湯 小四角油腐、冬粉、豬絞肉、芹菜		5.5	3.1	1.0		2.5		755
28	一	燕麥飯	椒鹽魚排 生鮮魚片	茄燒洋芋 洋芋、番茄、三色丁、豬絞肉	青菜 季節時蔬	什錦豆腐湯 大白菜、板豆腐、豬肉絲		5.9	2.1	1.0		2.5		708
29	二	特餐	沙茶炒麵 白扁麵、豆腐菜、洋蔥、豬肉絲、胡蘿蔔、生鮮木耳、沙茶醬	卡啦蝴蝶腿 卡啦蝴蝶腿	青菜 季節時蔬	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨丁、芹菜		4.1	2.5	1.5		2.5		625
30	三	糙米飯	粉蒸肉 豬肉片、地瓜、蒸肉粉	絲瓜麵線 絲瓜、紅麵線、肉乾	有機蔬菜 有機蔬菜	海芽蛋花湯 海芽、雞蛋		5.8	2.4	1.3		2.3		722

◎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。