

竹東國中營養午餐
109 年 4 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)
								膳類	***	蔬菜	水果	油脂	乳品	
1	三	糙米飯	義式洋蔥雞	大瓜燴炒	有機蔬菜	豆腐蛋花湯		5	2.1	1.6		2.2		647
			雞丁、洋蔥、番茄、義大利香料	大黃瓜、豬肉片、木耳絲	有機蔬菜	板豆腐、大白菜、雞蛋								
2	四		兒童節											0
3	五		清明節											0
6	一	麥片飯	咖哩肉醬	醬燜冬瓜	青菜	鮮筍雞湯		5	2.6	1.9		2.3		696
			豬絞肉、毛豆仁、洋芋、洋蔥、咖哩粉	冬瓜、秀珍菇、豬肉片	季節時蔬	鮮筍、雞丁								
7	二	特餐	肉絲炒麵	黃金魚排	青菜	酸菜排骨湯	乳品	4.1	2	1.2		2.5	1	730
			白圓麵、豬肉絲、豆芽菜、洋蔥、紅仁、木耳絲、紅蔥頭	調理魚排	季節時蔬	客家酸菜、排骨丁								
8	三	糙米飯	沙茶蘿蔔雞	魚香雙絲	有機蔬菜	白菜羹湯		5	2.5	1.0		2.2		662
			雞丁、白蘿蔔、沙茶醬	白干絲、海帶絲、乾魷魚、白芝麻	有機蔬菜	大白菜、鮮筍、雞蛋、木耳絲、胡蘿蔔、豬肉絲								
9	四	蕎麥飯	蘑菇豬柳	鹹醬玉菜燒	青菜	玉米雞湯	水果	5.4	2.5	1.3	1	2.2		757
			豬柳、蘑菇片、洋蔥	高麗菜、豬肉片、胡蘿蔔、生鮮木耳、蝦仁醬	季節時蔬	玉米粒、雞丁								
10	五	蔬食特餐	素香米粉	番茄炒蛋	有機蔬菜	紅豆紫米湯	蔬食日	2.8	1.5	1.2		2.5		451
			米粉、油片、小白菜、生薑絲、胡蘿蔔	雞蛋、番茄	有機蔬菜	紅豆、紫米								
13	一	糙米飯	桂筍燜雞	豆芽干絲	青菜	肉骨茶湯		5	2.2	1.7		2.2		657
			雞丁、桂竹筍、胡蘿蔔	黃干絲、豆芽菜、彩椒	季節時蔬	白蘿蔔、豬肉片、肉骨茶包								
14	二	特餐	竹筍香菇鹹粥	卡啦蝴蝶腿	青菜	芝麻包		4.5	2.8	1.0		2.5		663
			白米、鮮筍、高麗菜、豬絞肉、生薑絲、胡蘿蔔、紅蔥頭	卡啦蝴蝶腿	季節時蔬	芝麻包								
15	三	燕麥飯	梅干肉片	開陽白菜	有機蔬菜	海芽味噌湯		5.2	2.7	1.5		2.3		708
			豬肉片、梅干菜、筍干、薑絲	大白菜、豬肉絲、木耳絲、蝦米	有機蔬菜	板豆腐、海芽、味噌								
16	四	南瓜飯	香酥鯖魚	豆瓣海根	青菜	薏仁冬瓜湯	水果	5	1.8	1.2	1	2.5		688
			鯖魚、胡椒鹽	海根、豬肉絲、胡蘿蔔	季節時蔬	冬瓜、雞丁、小蔥仁								
17	五	芝麻飯	蜜汁豆干	日式蒸蛋	有機蔬菜	鳳梨木耳紅棗湯	蔬食日	5.2	2.2	0.7		2.2		646
			大黑干、青花菜、玉米粒、胡蘿蔔	雞蛋、魚板	有機蔬菜	白木耳、紅棗、新鮮鳳梨								
20	一	蕎麥飯	喜相逢	洋蔥干片	青菜	洋芋蔬菜湯		5.3	2.7	0.9		2.5		709
			柳葉魚	豆干片、洋蔥、胡蘿蔔	季節時蔬	洋芋、高麗菜、胡蘿蔔、豬肉絲								
21	二	特餐	客家炒飯條	燒烤雞腿	青菜	番茄蛋花湯	乳品	4.4	2.3	1.1		2.3	1	762
			飯條、豬肉絲、豆芽菜、木耳絲、韭菜、胡蘿蔔、紅蔥頭、蝦皮	燒烤雞腿	季節時蔬	番茄、雞蛋								
22	三	糙米飯	咖哩雞	西芹腸片	有機蔬菜	菇香豚肉湯		5.2	2	1.8		2.2		658
			雞丁、馬鈴薯、洋蔥、咖哩粉	西洋芹、香腸片	有機蔬菜	生香菇、白蘿蔔、豬肉片								
23	四	地瓜飯	紅燒排骨	小瓜炒四色	青菜	元氣海帶湯	水果	5	2.1	1.7	1	2.3		714
			豬肉片、排骨丁、白蘿蔔	小黃瓜、三色丁、生花生、黑胡椒粒	季節時蔬	海芽、黃豆芽、豬肉絲								
24	五	蔬食特餐	菜脯素炒飯	蔬菜炒蛋	有機蔬菜	冬瓜山粉圓	蔬食日	5	1.7	1.1		2.5		618
			白米、小干丁、洋蔥、菜脯、胡蘿蔔、素鬆	雞蛋、高麗菜	有機蔬菜	山粉圓、冬瓜磚								
27	一	紫米飯	鳳梨燜雞	白菜獅子頭	青菜	玉米針菇湯		5.2	2.2	0.9		2.3		655
			雞丁、洋蔥、生鮮木耳、鳳梨罐	獅子頭、大白菜、紅仁	有機蔬菜	玉米粒、金針菇、豬大骨								
28	二	特餐	麻油高麗菜飯	無骨香雞排	青菜	芹香蘿蔔湯	乳品	5	2.1	1.3		2.5	1	803
			白米、高麗菜、豬肉絲、老薑、胡蘿蔔、蝦米	無骨香雞排	季節時蔬	白蘿蔔、排骨丁、芹菜								
29	三	白米飯	鐵板肉片	三杯洋芋	有機蔬菜	黃瓜雞湯		5.6	2.7	1.3		2.3		731
			豬肉片、豆苗菜、洋蔥、黑胡椒粒	洋芋、中干丁、香脆菇、九層塔	季節時蔬	大黃瓜、雞丁								
30	四	糙米飯	香酥炸魚	紹子豆腐	青菜	高麗鮮蔬湯	水果	5	2.6	0.8	1	2.5		848
			生鮮魚片	板豆腐、豬絞肉、三色丁	季節時蔬	高麗菜、豬肉片、木耳絲、紫魚粉								

◎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,須符合合約油炸品每周最多2道菜。

沐翔食品股份有限公司 製