

竹東國中營養午餐
109 年 5 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	膳 食	膳 食	膳 食	膳 食	膳 食	
1	五	小米飯	咖哩油腐燒 小三角油腐、洋芋、洋葱、胡蘿 蔔、咖哩粉	義式滑蛋 雞蛋、玉米粒、小黃瓜、義大利 香料	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米	蔬食日	6.4	1.9	0.7		2.5		721
4	一	芝麻飯	香酥肉魚 肉魚	木須大瓜 大黃瓜、豬肉片、木耳絲	青菜 季節時蔬	豆腐鮮蔬湯 板豆腐、高麗菜、雞蛋、胡蘿 蔔		5	2.1	1.5		2.5		658
5	二	特餐	肉羹麵線糊 紅麴絲、肉羹、大白菜、筍絲、雞 蛋、木耳絲、紅蔥頭	蜜汁雞腿 蜜汁雞腿	青菜 季節時蔬	豆沙包 豆沙包	乳品	4	2	0.9		2.2	1	702
6	三	糙米飯	竹筍滷肉 豬肉角、排骨丁、鮮筍、胡蘿 蔔	塔香海根 海帶根、豬肉絲、胡蘿蔔、九層 塔	有機蔬菜 有機蔬菜	玉米雞湯 玉米粒、雞丁		5.4	2.1	1.1		2.2		662
7	四	地瓜飯	黑椒蔥雞 雞丁、豆筍菜、洋葱、黑胡椒粒	醬燒回鍋干片 豆干片、彩椒、豬肉絲、紅紅、 甜麵醬	青菜 季節時蔬	絲瓜粉絲湯 絲瓜、冬粉、豬肉片、枸杞、薑絲	水果	5.4	3.2	1.5	1	2.3		819
8	五	蔬食特餐	什錦素炒飯 白菜、肉丁、青豆、三色丁、木耳絲、素炒飯	草菇蒸蛋 雞蛋、生香菇	有機蔬菜 有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米	蔬食日	5.1	2.1	0.9		2.2		636
11	一	糙米飯	洋芋滷肉 豬肉角、排骨丁、洋芋、蔥	冬瓜肉片 冬瓜、豬肉片、胡蘿蔔	青菜 季節時蔬	青木瓜雞湯 青木瓜、雞丁		5.3	2.3	1.8		2.2		688
12	二	特餐	鹹香海苔拌飯 白菜、豬肉絲、黃豆芽、三色丁、 海苔絲、白芝麻	檸檬雞翅 檸檬雞翅	青菜 季節時蔬	鮮筍排骨湯 鮮筍、排骨丁		5	2.2	1.4		2.2		649
13	三	五穀飯	沙茶魚片 生鮮魚片、洋葱、沙茶醬	紅燒豆腐 板豆腐、三色丁、糖紋肉	有機蔬菜 有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋		5	2.8	1.0		2.5		698
14	四	蕎麥飯	玉米雞丁 雞丁、玉米粒、胡蘿蔔	瓠瓜鮮燴 瓠瓜、魚柳條、生鮮木耳	青菜 季節時蔬	海結肉丁湯 海帶絲、豬肉角	水果	5.3	1.8	1.4	1	2.3		705
15	五	小米飯	醬爆干丁 中干丁、青椒、杏鮑菇、黑豆燴醬	紅娘炒蛋 雞蛋、胡蘿蔔	有機蔬菜 有機蔬菜	鳳梨山粉圓 山粉圓、冬瓜磚、鳳梨罐	蔬食日	5	2.5	1.0		2.5		675
18	一	燕麥飯	鹽水雞肉 雞丁、花椰菜、小黃瓜、筍片	紅燒獅子頭 獅子頭、大白菜、胡蘿蔔	青菜 季節時蔬	蒲瓜肉片湯 蒲瓜、豬肉片		5	2.3	1.4		2.4		666
19	二	特餐	義大利螺旋麵 螺旋麵、番茄、豬絞肉、三色丁、 洋葱、義大利香料	卡啦蝴蝶腿 卡啦蝴蝶腿	青菜 季節時蔬	玉米濃湯 馬鈴薯、玉米粒、雞蛋、豬絞肉、 黑胡椒粒	乳品	3	2.7	1.1		2.5	1	703
20	三	糙米飯	韓式肉片 豬肉片、大白菜、黃豆芽、胡蘿 蔔、韓式辣飯粉	沙茶寬粉 高麗菜、寬粉、胡蘿蔔、豬絞 肉、沙茶醬	有機蔬菜 有機蔬菜	海芽蛋花湯 海芽、雞蛋		6	2.5	1.2		2.2		737
21	四	蕎麥飯	黃金魚片 竹筍片	香菇干丁 碎干丁、洋葱、豬絞肉、生香 菇、紅蔥頭	青菜 季節時蔬	黃瓜雞湯 大黃瓜、雞丁	水果	5	2.9	1.2	1	2.5		770
22	五	蔬食特餐	五彩鮮蔬拌飯 白菜、小干丁、鮮筍、三色丁、毛 豆仁、芹菜	洋蔥蛋 雞蛋、洋葱、胡蘿蔔	有機蔬菜 有機蔬菜	地瓜麥片湯 地瓜、麥片	蔬食日	6.4	1.5	1.1		2.5		701
25	一	紫米飯	爆炒豬柳 豬柳、彩椒、洋葱、甜麵醬	玉米炒肉末 濃醬、玉米粒、小黃瓜、糖紋肉	青菜 有機蔬菜	蔬菜味噌湯 板豆腐、高麗菜、味噌		5	2.7	1.0		2.3		681
26	二	特餐	芋頭瘦肉粥 白菜、豬絞肉、高麗菜、芋頭、三 色丁、生香菇、芹菜、蝦皮、紅蔥 頭	岩燒里肌豬排 岩燒里肌豬排	青菜 季節時蔬	地瓜包 地瓜包	乳品	4.3	2.1	1.0		2.5	1	746
27	三	白米飯	茄汁燒雞 雞丁、洋芋、番茄、義大利香料	西芹干片 西洋芹、豆干片、胡蘿蔔	有機蔬菜 季節時蔬	紫菜芙蓉湯 紫菜、雞蛋		5.2	2.3	1.2		2.3		670
28	四	糙米飯	香酥炸魚 生鮮魚片、胡椒鹽	什錦油腐 小三角油腐、甜椒、小黃瓜、木耳絲	青菜 季節時蔬	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨丁	水果	5	2.4	1.2	1	2.5		843
29	五	麥片飯	五更腸旺 魷絲、凍豆腐、酸菜心、九層塔	水嫩蒸蛋 雞蛋	有機蔬菜 有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆、小薏仁		6.1	2	0.7		2.2		694

◎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。

泳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。