

竹東國中營養午餐
109 年 6 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(每份)						熱量 (千卡)
								總熱	蛋白質	脂肪	碳水化合物	纖維	鈣	
1	一	糙米飯	NEW 橙汁雞丁 雞丁、洋葱、彩椒、濃縮柳橙汁	豆醬燜冬瓜 冬瓜、豬肉片、木耳絲、胡蘿蔔、黃豆醬	青菜 季節時蔬	海芽蛋花湯 海芽、雞蛋		5	2	1.6		2.3		644
2	二	特餐	炸醬麵 白扁麵、碎干丁、豬絞肉、三色丁、紅蔥頭、甜麵醬、黑豆芽菜	香酥魚片 調理魚排	青菜 季節時蔬	黃瓜排骨湯 大黃瓜、排骨丁	乳品	5.2	3.4	1.2		2.5	1	912
3	三	紫米飯	蔥燒排骨 豬肉片、豬骨丁、洋葱、葱	芹香雙脆 豆芽菜、芹菜、木耳絲、豬肉絲、胡蘿蔔	有機蔬菜 有機蔬菜	榨菜雞湯 榨菜絲、雞丁		5	2.2	1.4		2.2		649
4	四	燕麥飯	醬爆肉絲 豬肉絲、洋葱、胡蘿蔔	三色玉米 玉米粒、三色丁、豬絞肉	青菜 季節時蔬	酸辣湯 板豆腐、鮮筍、雞塊、胡蘿蔔、木耳片、烏醋	水果	5.6	2.8	1.0	1	2.3		791
5	五	小米飯	宮保素雞 素雞、小黃瓜、香菇絲、胡蘿蔔、綠花生	番茄炒蛋 雞蛋、番茄	有機蔬菜 有機蔬菜	綠豆米苔目 綠豆、米苔目	蔬食日	6	2.1	1.1		2.5		718
8	一	芝麻飯	黑胡椒豬柳 豬柳、豆芽菜、黑胡椒粒	西芹甜條 西洋芹、白甜條、紅甜條	青菜 季節時蔬	紫菜肉片湯 紫菜、豬肉片		5	2.5	1.1		2.3		669
9	二	特餐	扁蒲鹹粥 白米、筒骨、豬絞肉、胡蘿蔔、生薑絲、蝦米、紅蔥頭	無骨香雞排 無骨香雞排	青菜 季節時蔬	芋泥包 芋泥包		4	2.2	0.9		2.5		580
10	三	糙米飯	沙茶洋蔥雞 雞丁、洋葱、胡蘿蔔、沙茶醬	塔香海草 海草、豬肉絲、九層塔	有機蔬菜 有機蔬菜	羅宋湯 番茄、洋葱、豬肉片、西洋芹		5.3	2	1.0		2.2		645
11	四	地瓜飯	糖醋魚 生鮮魚片、彩椒	紅蔥肉燥 碎干丁、豬絞肉、紅蔥頭	青菜 季節時蔬	雙芽湯 黃豆芽、海芽、豬肉絲	水果	5	3	0.8	1	2.5		768
12	五	蔬食特餐	咖哩干丁炒飯 白米、小干丁、馬鈴薯、洋葱、咖哩粉	蠔絲蒸蛋 雞蛋、蟹肉絲	有機蔬菜 有機蔬菜	鳳梨銀耳湯 白木耳、鳳梨塊	蔬食日	5.2	1.5	0.7		2.2		593
15	一	糙米飯	豆瓣雞丁 雞丁、小黃瓜、黑豆芽菜	蒲瓜炒鮮菇 蒲瓜、秀珍菇、胡蘿蔔、豬肉絲	青菜 季節時蔬	玉米蛋花湯 玉米粒、雞蛋		5.3	2.3	1.6		2.3		687
16	二	特餐	NEW 什錦麵疙瘩 麵疙瘩、小白菜、豬肉片、胡蘿蔔、木耳絲、紅蔥頭	卡啦雞腿堡 卡啦雞腿堡	青菜 季節時蔬	鮮筍豚肉湯 鮮筍、豬肉片	乳品	4.4	2.5	1.3		2.5	1	791
17	三	五穀飯	紅燒炸魚 生鮮魚片、薑絲	麻婆豆腐 板豆腐、三色丁、豬絞肉	有機蔬菜 有機蔬菜	雪花針菇湯 高麗菜、金針菇、豬肉絲		5	2.7	1.0		2.5		690
18	四	蕎麥飯	椒香排骨 豬肉片、排骨丁、洋葱、彩椒	麻油高麗 高麗菜、豬肉片、枸杞	青菜 季節時蔬	海結雞湯 海帶結、雞丁	水果	5.3	2.1	1.4	1	2.3		727
19	五	小米飯	打拋干丁 雞干丁、番茄、洋葱、九層塔	小瓜炒蛋 雞蛋、小黃瓜、胡蘿蔔	有機蔬菜 有機蔬菜	紅豆麥片湯 紅豆、麥片	蔬食日	6	2.4	1.1		2.5		740
20	六	紫米飯	筍干燒肉 豬肉片、筍干	絲瓜麵線 絲瓜、紅麵線、枸杞	青菜 季節時蔬	涼薯雞湯 涼薯、雞丁		5.3	2.2	1.5		2.2		673
22	一	燕麥飯	香炸鬼頭刀 鬼頭刀	燴花菜 青花菜、豬肉片、胡蘿蔔	青菜 季節時蔬	味噌湯 板豆腐、海芽、味噌		5	1.9	1.3		2.5		638
23	二	特餐	客家油飯 饅頭、菜脯、豬肉絲、生薑絲、胡蘿蔔、蝦米、紅蔥頭	檸檬雞翅 檸檬雞翅	青菜 季節時蔬	蒲瓜肉片湯 蒲瓜、豬肉片	乳品	3.6	2.1	1.3		2.3	1	605
24	三	糙米飯	馬鈴薯燉肉 豬肉片、排骨丁、洋葱、胡蘿蔔	沙茶粉絲 寬粉、高麗菜、豬肉絲、沙茶醬	有機蔬菜 有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋		6.1	2.4	1.0		2.3		736
29	一	紫米飯	香酥鯖魚 鯖魚	青蔬雙色 百頁豆腐、小黃瓜、紫血糕、豬肉片	青菜 季節時蔬	玉米排骨湯 玉米粒、排骨丁		5.4	2.3	0.7		2.3		672
30	二	特餐	家常炒麵 白扁麵、豬肉絲、豆芽菜、洋葱、胡蘿蔔、紅蔥頭	燒烤雞腿 燒烤雞腿	青菜 季節時蔬	冬瓜雞丁湯 冬瓜、雞丁		4.2	2.4	1.4		2.4		617

◎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。

沐翔食品股份有限公司 製