

竹東國中營養午餐  
109 年 11 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<br>(千卡) |
|----|----|---------|---------------------------------------|-----------------------------|--------------|------------------------|-----|----------|-----|-----|-----|-----|-----|------------|
|    |    |         |                                       |                             |              |                        |     | 醣類       | 蛋白質 | 脂質  | 水果  | 油脂  | 乳品  |            |
| 2  | 一  | 糙米飯     | 檸檬椒鹽魚<br>生鮮魚片、檸檬椒鹽粉                   | 咖哩洋芋<br>馬鈴薯、洋蔥、三色丁、豬絞肉、咖哩粉  | 青菜<br>季節時蔬   | 番茄蛋花湯<br>番茄、雞蛋         |     | 5.8      | 2.3 | 0.9 |     | 2.5 |     | 714        |
| 3  | 二  | 特餐      | 肉絲蛋炒飯<br>白米、高麗菜、三色丁、豬肉絲、雞蛋            | 蜜汁雞腿<br>蜜汁雞腿                | 青菜<br>季節食蔬   | 南瓜濃湯<br>南瓜、洋蔥、豬絞肉      | 乳品  | 5.8      | 2.9 | 1.0 |     | 2.3 | 1.0 | 902        |
| 4  | 三  | 燕麥飯     | 梅香燒肉<br>豬肉片、排骨丁、梅干菜、老薑                | 鮮燴蒲瓜<br>蒲瓜、木耳絲、豬肉片          | 有機蔬菜<br>有機蔬菜 | 銀蘿雞湯<br>白蘿蔔、雞丁         |     | 5.0      | 2.6 | 2.1 |     | 2.2 |     | 697        |
| 5  | 四  | 五穀飯     | 味噌燒雞<br>雞丁、白蘿蔔、胡蘿蔔、味噌、白芝麻             | 紅燒獅子頭<br>獅子頭、大白菜、彩椒         | 青菜<br>季節時蔬   | 海芽肉絲湯<br>海芽、肉絲         | 水果  | 5.0      | 3.2 | 1.1 | 1.0 | 2.3 |     | 781        |
| 6  | 五  | 蔬食特餐    | 菜脯素炒麵<br>白圓麵、小干丁、洋蔥、菜脯、胡蘿蔔、素鬆、白芝麻     | 滷味拼盤<br>白油豆腐、小四角油豆腐、海站      | 有機蔬菜<br>有機蔬菜 | 地瓜麥片湯<br>地瓜、麥片         | 蔬食日 | 4.0      | 1.6 | 1.6 |     | 2.5 |     | 553        |
| 9  | 一  | 芝麻飯     | 三杯雞<br>雞丁、小黃瓜、老薑、九層塔                  | 高麗甜條<br>高麗菜、甜不辣絲、紅蘿蔔        | 青菜<br>季節時蔬   | 玉米芙蓉湯<br>玉米粒、雞蛋        |     | 5.5      | 2.1 | 1.3 |     | 2.3 |     | 679        |
| 10 | 二  | 特餐      | 香濃白醬拌麵<br>白圓麵、玉米粒、三色丁、豬絞肉、洋蔥、洋芋、玉米乳香粉 | 檸檬雞翅<br>檸檬雞翅                | 青菜<br>季節食蔬   | 榨菜肉絲湯<br>榨菜、豬肉絲        |     | 3.5      | 2.7 | 1.0 |     | 2.4 |     | 581        |
| 11 | 三  | 紫米飯     | 黑胡椒豬柳<br>豬柳、豆芽菜、彩椒、黑胡椒粒               | 冬瓜肉片<br>冬瓜、豬肉片              | 有機蔬菜<br>有機蔬菜 | 味噌湯<br>海芽、板豆腐、味噌       |     | 5.0      | 2.6 | 1.7 |     | 2.2 |     | 687        |
| 12 | 四  | 糙米飯     | 香酥竹筴魚<br>竹筴魚                          | 香菇肉燥<br>碎干丁、豬絞肉、生香蒜、紅蔥頭     | 青菜<br>季節時蔬   | 青木瓜排骨湯<br>青木瓜、排骨丁      | 水果  | 5.0      | 1.5 | 1.2 | 1.0 | 2.5 |     | 665        |
| 13 | 五  | 蕎麥飯     | 京醬干片<br>豆干片、洋蔥、青椒、甜麵醬                 | 紅娘炒蛋<br>雞蛋、胡蘿蔔              | 有機蔬菜<br>有機蔬菜 | 山粉圓甜湯<br>山粉圓、粉圓、冬瓜磚    | 蔬食日 | 5.1      | 2.2 | 1.0 |     | 2.3 |     | 651        |
| 14 | 六  | 校慶運動會   | 鹹麵包*1                                 | 甜麵包*1                       | 飲品(果汁飲料)     |                        |     | 4.7      | 2.0 |     |     | 5.0 |     | 704        |
| 16 | 一  | 校慶運動會補假 |                                       |                             |              |                        |     |          |     |     |     |     |     |            |
| 17 | 二  | 特餐      | 肉羹麵線糊<br>紅麵線、肉羹、雞蛋、筍絲、大白菜、木耳絲、紅蔥頭、烏醋  | 香炸豬排<br>醬燒豬排                | 青菜<br>季節食蔬   | 芝麻包<br>芝麻包             | 乳品  | 3.2      | 2.7 | 1.5 |     | 2.5 | 1.0 | 727        |
| 18 | 三  | 糙米飯     | 韓式肉片<br>豬肉片、大白菜、胡蘿蔔、韓式辣醬              | 花菜干片<br>花椰菜、豆干片、豬肉絲、胡蘿蔔     | 有機蔬菜<br>有機蔬菜 | 藥膳雞湯<br>高麗菜、雞腿丁、紅棗、藥膳包 |     | 5.0      | 3.2 | 1.5 |     | 2.5 |     | 740        |
| 19 | 四  | 五穀飯     | 酥炸鬼頭刀<br>鬼頭刀                          | 彩繪玉米<br>玉米粒、三色丁、豬絞肉         | 青菜<br>季節時蔬   | 羅宋湯<br>洋芋、番茄、豬絞肉       | 水果  | 5.9      | 2.3 | 0.9 | 1.0 | 2.3 |     | 772        |
| 20 | 五  | 蔬食特餐    | 蔬食板條<br>板條、豆干片、生香蒜、小白菜、紅蘿蔔、芹菜         | 香菇蒸蛋<br>雞蛋、生香蒜              | 有機蔬菜<br>有機蔬菜 | 綠豆燕麥湯<br>綠豆、燕麥         | 蔬食日 | 5.8      | 1.4 | 0.9 |     | 2.4 |     | 642        |
| 23 | 一  | 糙米飯     | 薑汁燒肉<br>豬肉片、洋蔥、紅仁、老薑、白芝麻              | 油腐粉絲煲<br>豆芽菜、小三角油豆腐、冬粉、豬絞肉  | 青菜<br>季節時蔬   | 玉米排骨湯<br>玉米粒、排骨丁       |     | 6.0      | 2.7 | 1.2 |     | 2.5 |     | 765        |
| 24 | 二  | 特餐      | 台式炒米粉<br>米粉、豬肉絲、豆芽菜、胡蘿蔔、韭菜、紅蔥頭、蝦米     | 卡拉方塊酥<br>卡拉方塊酥              | 青菜<br>季節食蔬   | 涼薯雞丁湯<br>涼薯、雞丁         | 乳品  | 3.6      | 2.6 | 0.9 |     | 2.5 | 1.0 | 732        |
| 25 | 三  | 白米飯     | 橙汁燒雞<br>雞丁、洋蔥、彩椒、濃縮橙汁                 | 香拌干絲<br>白干絲、海帶絲、豬肉絲         | 有機蔬菜<br>有機蔬菜 | 黃瓜肉片湯<br>大黃瓜、豬肉片       |     | 5.0      | 3.1 | 1.3 |     | 2.3 |     | 719        |
| 26 | 四  | 小米飯     | 香酥魚排<br>調理魚排                          | 日式關東煮<br>白蘿蔔、小四角油豆腐、海帶結、柴魚粉 | 青菜<br>季節時蔬   | 紫菜蛋花湯<br>紫菜、雞蛋         | 水果  | 5.0      | 2.9 | 1.2 | 1.0 | 2.5 |     | 770        |
| 27 | 五  | 蕎麥飯     | 沙茶干丁<br>中干丁、洋蔥、胡蘿蔔、沙茶醬                | 番茄炒蛋<br>雞蛋、番茄               | 有機蔬菜<br>有機蔬菜 | 燒仙草<br>仙草汁、大豆、粉圓、紅豆、綠豆 | 蔬食日 | 5.7      | 2.2 | 1.1 |     | 2.4 |     | 700        |
| 30 | 一  | 麥片飯     | 醬瓜雞丁<br>雞丁、紅蘿蔔、麻油瓜                    | 白菜滷<br>大白菜、豬肉絲、木耳絲          | 青菜<br>季節時蔬   | 白玉魚丸湯<br>白蘿蔔、小魚丸       |     | 5.0      | 2.3 | 2.5 |     | 2.4 |     | 693        |

◎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。

◎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。

泳翔食品股份有限公司 製