

竹東國中營養午餐
110 年 03 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 (仟卡)
								膳類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
1	一	228和平紀念日 彈性放假												
2	二	特餐	義式南瓜醬麵	酥脆魷魚排	青菜	番茄蛋花湯	乳品	3.5	2.7	1.0		2.5	1	735
			白圓麵、南瓜、豬絞肉、洋葱、玉米粒、磨菇片、義大利香料、乳香玉米粉	調理魷魚排	季節食蔬	番茄、雞蛋								
3	三	糙米飯	馬鈴薯燉肉	西芹天婦羅	有機蔬菜	白菜肉片湯		4.4	2.4	1.4		2.2		622
			豬肉片、排骨丁、洋葱、胡蘿蔔	西芹、紅胡蘿蔔、白胡蘿蔔	有機蔬菜	大白菜、豬肉片、生鮮木耳								
4	四	小米飯	五味拌炒雞	炒雙脆	青菜	冬瓜薏仁湯	水果	4.3	2.3	1.8	1	1.9		664
			雞丁、洋葱、蔥、辣椒、香菜	豬肉絲、豆芽菜、胡蘿蔔、木耳絲、芹菜	季節時蔬	冬瓜、排骨丁、小蔥仁								
5	五	蔬食特餐	茄汁燴飯	海芽蔥蛋	有機蔬菜	綠豆西米露	蔬食日	5.2	1.3	1.2		2.0		582
			番茄、板豆腐、玉米粒、洋葱、洋葱、三色丁、玉米香粉	雞蛋、洋葱、海芽	有機蔬菜	綠豆、西谷米								
8	一	麥片飯	鹽酥魚片	麻婆豆腐	青菜	青木瓜雞湯		4	2.7	1.2		2.4		621
			生鮮魚片、胡椒鹽、九層塔	板豆腐、三色丁、豬絞肉、辣豆瓣	季節時蔬	青木瓜、雞丁								
9	二	特餐	玉米燕麥瘦肉粥	檸檬雞翅	青菜	奶皇包		4.7	2.7	0.8		2.3		655
			豬絞肉、玉米粒、高粱菜、燕麥、雞蛋、胡蘿蔔、生香蒜	檸檬雞翅	季節食蔬	奶皇包								
10	三	蕎麥飯	咖哩雞	鍋燒高麗	有機蔬菜	海結排骨湯		4.1	2.5	1.4		2.1		604
			雞丁、洋葱、洋葱、胡蘿蔔、咖哩粉	高麗菜、豬肉絲、麵筋、木耳絲、沙茶醬	有機蔬菜	海帶絲、排骨丁								
11	四	紫米飯	雙絲炒豆芽	涼薯黑輪	青菜	酸辣湯	水果	5.2	2.7	0.9	1	2.2		748
			豬肉絲、黃干絲、黃豆芽、白芝麻、辣豆瓣醬	涼薯、黑輪、胡蘿蔔、柴魚粉	季節時蔬	板豆腐、筍絲、豬肉絲、雞蛋、胡蘿蔔、木耳絲、魚翅								
12	五	糙米飯	豆瓣油豆腐	玉米炒蛋	有機蔬菜	鳳梨銀耳湯	蔬食日	4.2	1.9	0.9	0.2	2.0		561
			小四角油豆腐、小黃瓜、胡蘿蔔、辣豆瓣醬	雞蛋、玉米粒	有機蔬菜	蝦米、鳳梨片、枸杞								
15	一	大麥仁飯	香草燉雞	醬燜冬瓜	青菜	蘿蔔排骨湯		4.4	2.3	1.9		2.1		623
			雞丁、番茄、西洋芹、迷迭香	冬瓜、胡蘿蔔、豬絞肉、香菜	季節時蔬	白蘿蔔、排骨丁								
16	二	特餐	沙茶肉羹湯飯	炸蝦捲x2	青菜	蔬菜味噌湯	乳品	4.5	2.7	1.0		2.4	1	801
			肉羹、胡蘿蔔、雞蛋、筍絲、木耳絲、沙茶醬	蝦捲	季節食蔬	洋葱、雞肉片、板豆腐、生香蒜、味噌								
17	三	小米飯	香油雞腿	魚香雙絲	有機蔬菜	涼薯雞湯		4.7	2.9	0.7		2.2		663
			生鮮雞腿、鹽包	黃干絲、芹菜、海帶絲、乾魷魚	有機蔬菜	涼薯、雞丁								
18	四	燕麥飯	粉蒸肉	開陽黃瓜	青菜	海芽蛋花湯	水果	4.6	2.5	1.4	1	2.2		704
			豬肉片、地瓜、蒸肉粉	大黃瓜、豬肉絲、胡蘿蔔、蝦皮	季節時蔬	海芽、雞蛋								
19	五	蔬食特餐	咖哩烏龍麵	番茄炒蛋	有機蔬菜	燒仙草	蔬食日	3.4	1.2	1.2		2.3		462
			細烏龍麵、洋葱、洋葱、玉米粒、胡蘿蔔、咖哩粉	雞蛋、番茄	有機蔬菜	芋圓、紅豆、綠豆、小蔥仁、仙草原片								
22	一	糙米飯	磨菇豬柳	玉米肉末	青菜	紫菜針菇湯		4.6	2.9	0.9		2.1		657
			豬柳、洋葱、磨菇罐頭	玉米粒、豬絞肉、三色丁	季節時蔬	紫菜、金針菇、豬肉片								
23	二	特餐	古早味拌飯	香酥肉魚	青菜	洋芋燉湯	乳品	4.5	2.6	0.8		2.5	1	793
			豬絞肉、碎干丁、高粱菜、菜脯、生香蒜、芹菜、紅蔥頭	生鮮肉片	季節食蔬	洋葱、排骨丁、味噌								
24	三	五穀飯	南瓜燉雞	三杯洋芋	有機蔬菜	黃瓜肉片湯		4.8	3	1.3		2.2		693
			雞丁、南瓜、胡蘿蔔	洋芋、豬肉片、小黃瓜、胡蘿蔔、九層塔	有機蔬菜	大黃瓜、豬肉片								
25	四	麥片飯	鳳梨肉片	滑蛋福州丸	青菜	酸菜鴨湯	水果	4	3.6	1.1	1	2.4		746
			豬肉片、洋葱、鳳梨片、鹽包	福州丸、雞蛋、三色丁	季節時蔬	鴨丁、酸菜心、薑絲								
26	五	蕎麥飯	沙茶雙結	蔬菜蒸蛋	有機蔬菜	紅豆麥角湯	蔬食日	5.1	1.6	1.0		2.1		597
			百頁絲、胡蘿蔔、黑輪、海帶絲、沙茶醬	雞蛋、高粱菜、海苔粉	有機蔬菜	紅豆、麥片								
29	一	燕麥飯	鹽水雞	豆瓣寬粉	青菜	玉米芙蓉湯		5	3.1	1.1		2.3		714
			雞丁、小黃瓜、紫血糕	豬肉絲、綠豆芽、寬粉、胡蘿蔔、豆瓣醬	季節時蔬	玉米粒、雞蛋								
30	二	特餐	台式炒飯條	鐵路豬排	青菜	銀蘿香菇湯		4.9	2.7	1.3		2.4		686
			飯條、豬肉絲、豆芽菜、胡蘿蔔、木耳絲、韭菜	調理豬排	季節食蔬	白蘿蔔、生香蒜、排骨丁								
31	三	小米飯	蔥燒肉片	青蔬咖哩	有機蔬菜	筍片雞湯		5.1	2.7	1.2		2.3		693
			豬肉片、洋葱、蔥	洋芋、百頁豆腐、洋葱、花椰菜、咖哩粉	有機蔬菜	筍片、芹菜、雞丁								

◎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。

◎本校所使用生鮮豬肉、雞肉、牛肉均為CAS認證之國產品。

泳翔食品股份有限公司 製