

竹東國中營養午餐
109 年 10 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	蛋白質	蔬菜	水果	油類	乳品	
1	四	中秋連假												
2	五													
5	一	糙米飯	洋蔥肉片	蟹絲冬瓜	青菜	白菜肉絲湯		5	2.6	1.8		2.2		689
			豬肉片, 洋蔥, 胡蘿蔔	冬瓜, 蟹肉棒, 木耳絲	季節時蔬	大白菜, 胡蘿蔔, 肉絲								
6	二	特餐	客家炒飯條	滷豬排	青菜	酸菜鴨湯	乳品	4	2.6	1.3		2.4	1	766
			飯條, 豬肉絲, 豆芽菜, 胡蘿蔔, 韭菜, 紅蔥頭, 蝦米	焗燒里肌豬排	季節時蔬	酸菜, 鴨丁								
7	三	小米飯	南瓜燉雞	塔香海茸	有機蔬菜	大瓜排骨湯		5.6	3	1.5		2.1		749
			雞丁, 南瓜, 洋蔥, 青蔥	海茸, 豬肉絲, 胡蘿蔔, 九層塔	有機蔬菜	大黃瓜, 排骨丁								
8	四	紫米飯	香酥鯖魚	茄汁燴豆腐	青菜	紫菜蛋花湯	水果	5	3.1	1.2	1	2.5		785
			鯖魚	板豆腐, 番茄, 三色丁, 豬絞肉	季節時蔬	紫菜, 雞蛋								
9	五	雙十國慶連假												
12	一	芝麻飯	豆瓣肉絲	蒲瓜鮮燴	青菜	玉米雞湯		5	2.8	2.0		2.5		723
			豬肉絲, 豆瓣菜, 胡蘿蔔, 黑豆排骨	蒲瓜, 豬肉片, 胡蘿蔔	季節時蔬	玉米粒, 雞丁								
13	二	特餐	古早味拌麵	燒烤雞腿	青菜	冬瓜魚丸湯		4	3	1.7		2.3		651
			白圓麵, 豬絞肉, 碎干丁, 菜膽, 高麗菜, 紅蔥頭	燒烤雞腿	季節時蔬	冬瓜, 小魚丸, 薑絲								
14	三	燕麥飯	醋溜魚丁	鍋燒白菜	有機蔬菜	海結雞湯		5.5	2.2	1.7	0.1	2.5		711
			生鮮魚丁, 洋蔥, 彩椒, 鳳梨塊	大白菜, 寬粉, 豬肉絲, 沙茶醬	有機蔬菜	海結, 雞丁								
15	四	蕎麥飯	瓜仔蒸肉餅	彩繪玉米	青菜	家常蛋花湯	水果	5.2	2.2	1.2	1	2.2		718
			豬絞肉, 絞瓜, 紅蔥頭, 蒜頭	玉米粒, 三色丁, 豬絞肉	季節時蔬	小白菜, 雞蛋								
16	五	糙米飯	蜜汁豆干	海芽蒸蛋	有機蔬菜	紅豆小湯圓	蔬食日	5.7	2.4	1.0		2.1		699
			中干丁, 小黃瓜, 胡蘿蔔	雞蛋, 海帶芽	有機蔬菜	紅豆, 小湯圓								
19	一	麥片飯	蘿蔔燒肉	絲瓜冬粉	青菜	大滷湯		5.4	2.5	1.6		2.2		705
			豬肉片, 白蘿蔔, 胡蘿蔔	絲瓜, 冬粉, 豬絞肉, 枸杞	季節時蔬	板豆腐, 筍絲, 雞蛋, 木耳絲								
20	二	特餐	日式炒烏龍麵	起司豬排	青菜	銀蘿排骨湯	乳品	4	2.7	1.2		2.4	1	771
			細烏龍麵, 豬肉絲, 洋蔥, 胡蘿蔔, 木耳絲, 海苔粉	起司豬排	季節時蔬	白蘿蔔, 排骨丁								
21	三	地瓜飯	義式燒雞	彩繪花菜	有機蔬菜	蒲瓜雞湯		5.2	2.6	1.9		2.1		701
			雞丁, 番茄, 彩椒, 義大利香料	花椰菜, 彩椒, 豬肉片	有機蔬菜	蒲瓜, 雞丁, 蔥								
22	四	紫米飯	黃金魚排	回鍋干片	青菜	蔬菜味噌湯	水果	5	3.2	1.0	1	2.5		788
			調理魚排	豆干片, 高麗菜, 胡蘿蔔, 甜麵醬	季節時蔬	大白菜, 豬肉片, 味噌								
23	五	蔬食特餐	素香米粉	匈牙利炒蛋	有機蔬菜	銀耳鳳梨湯	蔬食日	4.1	2	1.0		2.3		566
			米粉, 油片, 小白菜, 生香菇, 蔥	雞蛋, 洋芋, 番茄, 義大利香料	有機蔬菜	白木耳, 枸杞, 鳳梨塊								
26	一	糙米飯	蔥燒雞丁	鮮燴黃瓜	青菜	雪花珍菇湯		5	2.4	2.0		2.1		675
			雞丁, 洋蔥, 蔥	大黃瓜, 蝦米, 生鮮木耳	季節時蔬	高麗菜, 金針菇, 雞蛋								
27	二	特餐	玉米瘦肉粥	卡啦方塊酥	青菜	黑糖捲	乳品	5.2	2.7	0.9		2.3	1	843
			白米, 玉米粒, 三色丁, 生香菇, 豬絞肉, 雞蛋	卡啦方塊酥	季節時蔬	黑糖捲								
28	三	蕎麥飯	椒鹽魚片	蘿蔔佃煮	有機蔬菜	豆薯雞湯		5.6	3	1.1		2.2		744
			生鮮魚片	白蘿蔔, 小四角油豆腐, 竹輪, 柴魚粉	有機蔬菜	豆薯, 雞丁								
29	四	小米飯	日式豬肉咖哩	醬燒什錦	青菜	筍片朴菜湯	水果	5.3	3.5	1.1	1	2.3		825
			豬肉片, 胡蘿蔔, 洋芋, 洋蔥, 咖哩粉	中干丁, 玉米粒, 胡蘿蔔, 海帶結	季節時蔬	朴菜, 筍片, 豬肉片								
30	五	芝麻飯	紅茄燒腐	玉米蒸蛋	有機蔬菜	芋頭西米露	蔬食日	6	2.1	1.0		2.5		715
			小三角油豆腐, 番茄, 蔥	雞蛋, 玉米粒	有機蔬菜	芋頭, 西谷米								

◎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。

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。