

竹東國中營養午餐
110 年 05 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)
								醣類	蛋白質	脂質	水果	油脂	乳品	
3	一	芝麻飯	鮮筍燒雞 煮/雞丁, 鮮筍, 胡蘿蔔	開陽絲瓜 炒/絲瓜, 豬肉絲, 冬粉, 蝦米	青菜 季節時蔬	番茄豆腐湯 煮/番茄, 板豆腐		4.4	2.6	1.7		2.2		645
4	二	特餐	黃金炒飯 炒/三色丁, 洋蔥, 豬絞肉, 雞蛋, 咖哩粉	炸豬排 炸/調理豬排	青菜 季節食蔬	玉米雞湯 煮/玉米粒, 雞丁	乳品	4.4	2.5	1.0		2.4	1	779
5	三	糙米飯	五香酥魚 炸/生鮮魚片, 五香粉	香蔥肉燥 煮/碎干丁, 豬絞肉, 洋蔥, 紅蔥頭	有機蔬菜 有機蔬菜	青木瓜雞湯 煮/青木瓜, 雞丁		4	3.5	1.1		2.4		678
6	四	蕎麥飯	鐵板豬柳 煮/豬柳, 豆芽菜, 洋蔥, 黑胡椒	醋溜海根 炒/海根, 胡蘿蔔, 薑絲, 白芝麻	青菜 季節時蔬	白玉味噌湯 煮/白蘿蔔, 豬肉片, 味噌	水果	4	2.4	1.4	1	2.3		659
7	五	小米飯	三杯干丁 炒/中干丁, 小黃瓜, 胡蘿蔔, 九層塔, 老薑	草菇蒸蛋 蒸/雞蛋, 生香菇, 金針菇	有機蔬菜 有機蔬菜	地瓜QQ湯 煮/地瓜, QQ	蔬食日	5.3	1.9	0.8		2.0		624
10	一	糙米飯	香酥鬼頭刀 炸/鬼頭刀	麻婆豆腐 煮/板豆腐, 豬絞肉, 三色丁	青菜 季節時蔬	蒲瓜雞湯 煮/蒲瓜, 雞丁		4	2.8	1.1		2.2		617
11	二	特餐	夏威夷醬麵 炒/白圓麵, 豬絞肉, 玉米粒, 洋蔥, 鳳梨片, 素火腿, 腰果	香滷雞排 油/生鮮雞排, 五香粉	青菜 季節食蔬	蘿蔔排骨湯 煮/白蘿蔔, 排骨丁		3.1	2.3	1.2	0.2	2.5		544
12	三	麥片飯	豆豉燒雞 燒/雞丁, 涼薯, 黑豆豉	黃瓜肉片 煮/大黃瓜, 豬肉片, 胡蘿蔔, 秀珍菇	有機蔬菜 有機蔬菜	玉米芙蓉湯 煮/玉米粒, 雞蛋		4.5	2.4	1.4		2.1		625
13	四	紫米飯	南洋咖哩雞 煮/雞丁, 馬鈴薯, 洋蔥, 胡蘿蔔, 椰漿, 咖哩粉	冬瓜麵輪 油/冬瓜, 豬肉絲, 麵粉, 木耳絲	青菜 季節時蔬	鮮筍肉片湯 煮/鮮筍, 豬肉片	水果	4.3	2.2	2.0	1	2.2		675
14	五	蔬食特餐	沙茶干丁拌飯 拌/高麗菜, 碎干丁, 胡蘿蔔, 生香菇, 沙茶醬	番茄炒蛋 炒/雞蛋, 番茄	有機蔬菜 有機蔬菜	綠豆西米露 煮/綠豆, 西谷米	蔬食日	4.8	1.4	1.2		2.3		575
17	一	白米飯	玉米燒雞 煮/雞丁, 玉米粒, 胡蘿蔔	虱目魚丸 炸/虱目魚丸	青菜 季節時蔬	活力番茄湯 煮/番茄, 黃豆芽, 豬肉絲		4.2	3.7	0.9		2.2		693
18	二	特餐	香菇瘦肉粥 炒/白米, 豬絞肉, 玉米粒, 高麗菜, 胡蘿蔔, 生香菇, 芹菜	梅香肉片 煮/豬肉片, 梅干菜, 芹菜, 老薑	青菜 季節食蔬	刈包 蒸/刈包	乳品	4.7	2.7	1.0		2.1	1	801
19	三	糙米飯	糖醋魚 炸/生鮮魚片, 洋蔥, 彩椒	回鍋干片 炒/豆干片, 高麗菜, 胡蘿蔔, 甜麵醬	有機蔬菜 有機蔬菜	海芽肉絲湯 煮/海芽, 豬肉絲		4	2.7	1.0		2.3		611
20	四	燕麥飯	義式燒雞 燒/雞丁, 番茄, 馬鈴薯, 義大利香料	塔香海茸 煮/豬肉絲, 海茸, 胡蘿蔔, 九層塔	青菜 季節時蔬	黃瓜肉片湯 煮/大黃瓜, 豬肉片	水果	4.1	2.5	1.3	1	2.1		662
21	五	五穀飯	醬燒豆腸 煮/豆腸, 洋蔥, 胡蘿蔔	木樨炒蛋 煮/雞蛋, 小黃瓜, 生鮮木耳	有機蔬菜 有機蔬菜	鳳梨銀耳湯 煮/白木耳, 鳳梨罐, 紅棗	蔬食日	4	2.2	1.0	0.2	2.0		572
24	一	糙米飯	親子丼 煮/雞丁, 洋蔥, 雞蛋, 柴魚粉	蒲瓜鮮燴 煮/蒲瓜, 豬肉片, 胡蘿蔔, 木耳絲	青菜 季節時蔬	鮮筍排骨湯 煮/鮮筍, 排骨丁		4	2.7	2.1		2.1		630
25	二	特餐	台式炒飯條 炒/飯條, 豬肉絲, 豆芽菜, 胡蘿蔔, 生香菇, 韭菜	香滷雞腿 油/生鮮雞腿, 滷包	青菜 季節食蔬	酸辣湯 煮/板豆腐, 筍絲, 雞蛋, 豬肉絲, 胡蘿蔔, 木耳絲	乳品	4.9	2.5	1.0		2.3	1	809
26	三	蕎麥飯	打拋豬 煮/豬絞肉, 番茄, 洋蔥, 九層塔	炒雙脆 炒/海帶絲, 豆芽菜, 豬肉絲, 芹菜	有機蔬菜 有機蔬菜	肉骨茶湯 煮/高麗菜, 雞丁, 肉骨茶包		4	2.6	1.4		2.0		600
27	四	小米飯	香酥魚排 炸/調理魚排	田園咖哩 煮/馬鈴薯, 洋蔥, 豬絞肉, 胡蘿蔔, 咖哩粉	青菜 季節時蔬	冬瓜排骨湯 煮/冬瓜, 排骨丁	水果	4.9	1.8	1.2	1	2.4		676
28	五	蔬食特餐	花菜南瓜燴飯 南瓜, 青花菜, 洋蔥, 玉米粒, 香菇, 素火腿, 玉米乳香粉	洋蔥炒蛋 炒/雞蛋, 洋蔥	有機蔬菜 有機蔬菜	粉圓冬瓜茶 煮/粉圓, 冬瓜磚	蔬食日	5.1	1.2	1.4		2.2		581
31	一	小蕃仁飯	壽喜燒 燒/豬肉片, 洋蔥, 胡蘿蔔, 柴魚粉, 白芝麻	油片高麗 炒/高麗菜, 油片, 胡蘿蔔	青菜 季節時蔬	紫菜肉絲湯 煮/紫菜, 豬肉絲		4	2.6	1.5		2.1		607

◎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。

◎本校所使用豬肉、雞肉、牛肉均為CAS認證之國產品。