竹東國中營養午餐

115 年 12 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) 醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	熱量(仟卡)
1	二	什錦麵疙瘩	香滷雞翅	青花甜條	青菜	冬瓜排骨湯	乳品	4.4	2.4	1.3	0	2.3	1	774
		炒/麵疙瘩,豆芽菜,豬肉絲,木耳絲,胡蘿蔔,韭菜,紅蔥頭	油/生鮮雞翅	炒/花椰菜,甜不辣條,胡蘿蔔	季節時蔬	煮/冬瓜,排骨丁								
2	三	五穀飯	糖醋魚丁	宮保油腐	有機蔬菜	涼薯肉片湯	水果	4.5	2.3	1.4	1	2.6	0	700
			炸/生鮮魚丁,馬鈴薯,彩椒,鳳梨罐,番茄醬,白醋	炒/小三角油腐,高麗菜,豬絞肉,油花生,乾辣椒	有機菜	煮/涼薯,豬肉片								
3	四	紫米飯	玉米肉燥	絲瓜粉絲	有機蔬菜	酸菜雞湯		4.6	2.4	1.4	0	2.5	0	650
			煮/豬絞肉,小干丁,玉米粒,洋蔥,胡蘿蔔,紅蔥頭	煮/絲瓜,豬肉絲,冬粉,枸杞	有機菜	煮/雞腿丁,酸菜心,老薑								
4	五	糙米飯	沙茶肉片	茶碗蒸	有機蔬菜	椰香紫米露		4.6	2.5	1.2	0	2.5	0	652
			燒/豬肉片,百頁豆腐,胡蘿蔔,小黃瓜,蔥,沙茶醬	蒸/雞蛋,生香菇,毛豆仁,柴魚片	有機菜	煮/紫米,地瓜圓,椰漿								
7	一	白米飯	洋蔥豬柳	芥菜蝦仁	有機蔬菜	青木瓜雞湯		4.4	2.4	1.4	0	2.4	0	631
			煮/豬柳,洋蔥,胡蘿蔔,蘑菇罐頭,黑胡椒粒	煮/芥菜,蝦仁,生香菇	有機菜	煮/青木瓜,雞腿丁,紅棗								
8	二	皮蛋瘦肉粥	香雞堡	滷雙結	青菜	芋泥包	優酪乳	4.5	2.4	1.2	0	2.5	1	788
		煮/白米,皮蛋,高麗菜,豬絞肉,玉米粒	炸/香雞堡	油/海帶結,百頁結,豬肉角,胡蘿蔔	季節時蔬	蒸/芋泥包								
9	三	小米飯	義式魚片	田園咖哩肉醬	有機蔬菜	白菜豆腐湯	水果	4.6	2.3	1.3	1	2.4	0	695
			蒸/生鮮魚片,洋蔥,番茄,番茄醬,義大利香料	煮/馬鈴薯,豬絞肉,胡蘿蔔,青花菜,咖哩粉	有機菜	煮/大白菜,板豆腐,雞蛋,豬大骨,木耳絲								
10	四	麥片飯	芋香雞丁	京醬干片	有機蔬菜	四神湯		4.6	2.4	1.3	0	2.3	0	638
			煮/雞腿丁,芋頭,蔥,乾辣椒	炒/豆干片,青椒,洋蔥,甜麵醬,蔥	有機菜	煮/山藥,排骨丁,大薏仁,四神湯包								
11	五	芝麻飯	塔香肉片	玉米毛豆炒蛋	有機蔬菜	花生薏仁湯		4.5	2.3	1.3	0	2.3	0	623.5
			煮/豬肉片,大黑干,小黃瓜,胡蘿蔔,九層塔,老薑	炒/雞蛋,玉米粒,毛豆仁	有機菜	煮/熟花生片,小薏仁,奶粉,奶精粉								
14	一	白米飯	豆豉燒雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	紫菜肉絲湯		4.4	2.5	1.3	0	2.5	0	641
			煮/雞腿丁,白蘿蔔,杏鮑菇,黑豆豉	炒/高麗菜,冬粉,豬絞肉,胡蘿蔔	有機菜	煮/紫菜,豬肉絲								
15	二	鮮蔬菇菇炊飯	香滷雞排	日式佃煮	青菜	味噌豆腐湯	乳品	4.5	2.4	1.3	0	2.4	1	786
		蒸/白米,豬絞肉,高麗菜,洋蔥,胡蘿蔔,菇類	油/生鮮雞排,油包	煮/白蘿蔔,豬肉片,玉米結,柴魚片,味醂	季節時蔬	煮/板豆腐,味噌,小魚乾,蔥								
16	三	小薏仁飯	咖哩肉丁	白菜滷	有機蔬菜	浮水肉羹	水果	4.6	2.3	1.3	1	2.4	0	695
			煮/豬肉角,馬鈴薯,胡蘿蔔,咖哩粉	炒/大白菜,豬肉絲,胡蘿蔔,蝦米,木耳絲	有機菜	煮/肉羹,筍絲,雞蛋,香菜,烏醋								
17	四	蕎麥飯	香酥魚丁	油腐肉丁	有機蔬菜	結頭菜排骨湯		4.5	2.4	1.2	0	2.6	0	642
			炸/生鮮魚丁,地瓜,九層塔	煮/小四角油腐,豬肉角,洋蔥,胡蘿蔔	有機菜	煮/結頭菜,排骨丁								
18	五	糙米飯	三杯雞	海芽蒸蛋	有機蔬菜	紅豆小湯圓		4.5	2.4	1.2	0	2.5	0	638
			燒/雞腿丁,洋蔥,彩椒,九層塔,老薑	蒸/雞蛋,海芽	有機菜	煮/紅豆,小湯圓								
21	一	白米飯	豚肉酸菜燒	蒜香花椰菜	有機蔬菜	南瓜濃湯		4.5	2.3	1.3	0	2.4	0	628
			燒/豬肉片,豆干片,酸菜心,胡蘿蔔	煮/青花菜,玉米粒,豬肉絲,木耳絲,蒜頭	有機菜	煮/南瓜(切絲),洋蔥,豬絞肉,玉米乳香粉,奶粉								
22	二	義式野菇義大利麵	香滷翅小腿*2	麥克雞塊*2	有機蔬菜	柴香鮮蔬湯	優酪乳	4.4	2.4	1.3	0	2.5	1	783
		炒/白圓麵,三色丁,豬絞肉,洋蔥,番茄,菇類,蘑菇罐頭,義大利香料,番茄醬	油/生鮮翅小腿*2	炸/麥克雞塊	有機菜	煮/大白菜,豬肉絲,雞蛋,胡蘿蔔,柴魚片								
23	三	紫米飯	酥炸魷魚排	古早味肉燥	有機蔬菜	芥菜雞湯	水果	4.4	2.4	1.3	1	2.6	0	698
			炸/魷魚排	煮/小干丁,豬絞肉,洋蔥,胡蘿蔔,紅蔥頭	有機菜	煮/芥菜,雞腿丁								
24	四	糙米飯	金沙南瓜燒肉	護眼炒蛋	有機蔬菜	蘿蔔肉片湯		4.5	2.5	1.2	0	2.4	0	641
			煮/豬肉角,南瓜,鹹蛋,蘑菇罐頭	炒/雞蛋,胡蘿蔔	有機菜	煮/白蘿蔔,豬肉片								
25	五	~~行憲紀念日~~												
28	一	白米飯	紫蘇梅燒雞	西芹干片	有機蔬菜	海芽蛋花湯		4.6	2.3	1.4	0	2.4	0	638
			煮/雞腿丁,馬鈴薯,紫蘇梅	煮/豆干片,西洋芹,豬肉絲,木耳絲,沙茶醬	有機菜	煮/海芽,豬肉絲,雞蛋,蔥								
29	二	台式炒飯	香滷豬排	田園四喜	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	乳品	4.4	2.4	1.3	0	2.4	1	779
		炒/白米,洋蔥,豬肉絲,雞蛋,玉米粒,生香菇,胡蘿蔔,蔥	油/生鮮里肌	煮/小干丁,小黃瓜,毛豆仁,胡蘿蔔	有機菜	煮/榨菜絲,豬肉絲								
30	三	小米飯	椒鹽魚片	麻婆豆腐	有機蔬菜	番茄肉片湯	水果	4.5	2.5	1.2	1	2.5	0	705
			炸/生鮮魚片	煮/板豆腐,豬絞肉,三色丁,蠔豆瓣	有機菜	煮/番茄,豬肉片,金針菇								
31	四	麥片飯	薑母雞	茶葉蛋	有機蔬菜	玉穗排骨湯	黃豆奶	4.5	2.5	1.3	0	2.4	0	643
			煮/雞腿丁,凍豆腐,高麗菜,杏鮑菇,老薑,麻油	油/雞蛋,茶葉蛋滷包	有機菜	煮/胡蘿蔔,玉米結,排骨丁								

◎若食用魚料理時,請當心魚刺、小心食用。

◎依115年合約，乳品每週提供一次；在地有機蔬菜每週提供四次；有機白米每週提供三次

符號表是含海鮮等相關製品，請廚房烹調時特別留意，並請屬海鮮類過敏體質者，用餐時請避開。

◎本校所使用豬肉、雞肉、牛肉均為國產品。

泳翔食品股份有限公司 製