竹東國中營養午餐

115 年 4 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
								醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	(仟卡)
1	三	糙米飯	香雞堡	彩繪花椰	有機蔬菜	巧達濃湯	水果	4.5	2.4	1.4	1	2.5	0	703
			炸/香雞堡	炒/青花菜、豬肉片、胡蘿蔔、生鮮木耳	有機菜	煮/馬鈴薯、玉米粒、培根、玉米乳香粉、奶粉								
2	四	五穀飯	麻油魚片	麻婆豆腐	青菜	紅棗青木瓜排骨湯	堅果包	4.4	2.5	1.4	0	2.6	0	648
			煮/生鮮魚片、高麗菜、老薑、枸杞、麻油(大富)	煮/板豆腐、豬絞肉、玉米粒、洋蔥、(不)辣豆瓣、花椒粉、葱花	季節時蔬	煮/青木瓜、排骨丁、紅棗								
3	五	~~清明節、兒童節假期~~												
6	一	~~清明節、兒童節假期~~												
7	二	台式鹹粥	黃金豬排	雪菜干丁	青菜	芋泥包	乳品	4.4	2.6	1.1	0	2.6	1	798
		煮/白米、高麗菜、豬絞肉、芹菜、胡蘿蔔、生香菇、蝦米、紅蔥頭	炸/調理豬排	炒/小干丁、豬絞肉、雪菜(點綴)、辣椒	季節時蔬	蒸/芋泥包								
8	三	小米飯	和風味噌燉雞	櫻花蝦高麗菜	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	4.6	2.4	1.3	1	2.4	0	703
			煮/雞腿丁、洋蔥、馬鈴薯、胡蘿蔔、味噌	煮/高麗菜、豬肉片、木耳絲、櫻花蝦	有機菜	煮/紫菜、雞蛋、豬大骨、葱花								
9	四	麥片飯	香滷腿排	什錦滷物	青菜	冬瓜肉片湯	堅果包	4.6	2.5	1.3	0	2.6	0	659
			油/生鮮雞排	油/白蘿蔔、海帶結、米血糕、豬肉角	季節時蔬	煮/冬瓜、豬肉片								
10	五	蔬食特餐	奶香時蔬義大利麵	番茄炒蛋	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	蔬食日 黃豆漿	4.5	2.3	1.2	0	2.5	0	630
			煮/白圓麵、青花菜、南瓜、素火腿、蘑菇罐頭、玉米粒、馬鈴薯、玉米乳香粉、義大利香料、奶粉、起司絲	炒/雞蛋、番茄、葱花、番茄醬	有機菜	煮/綠豆、小薏仁								
13	一	白米飯	壽喜燒	客家小炒	有機蔬菜	黃瓜雞湯		4.5	2.3	1.4	0	2.3	0	626
			煮/豬肉片、大白菜、板豆腐、洋蔥、金針菇、味醂、葱花	炒/豆干片、豬肉絲、芹菜、乾魷魚、辣椒	有機菜	煮/大黃瓜、雞腿丁、枸杞								
14	二	香炒米粉	香滷雞翅	塔香海根	青菜	涼薯肉絲湯	優酪乳	4.5	2.6	1.3	0	2.6	1	810
		炒/米粉、豬肉絲、豆芽菜、韭菜、木耳絲、胡蘿蔔、蝦米	油/生鮮雞翅	炒/海帶根、豬肉絲、九層塔	季節時蔬	煮/涼薯、豬肉絲								
15	三	小薏仁飯	鹹酥鯛魚丁	日式築前煮	有機蔬菜	鮮蔬雪花湯	水果	4.5	2.6	1.4	1	2.3	0	709
			炸/生鮮鯛魚丁、馬鈴薯、九層塔	煮/白蘿蔔、玉米結、小四角油腐、生香菇、味醂	有機菜	煮/大白菜、雞蛋、胡蘿蔔、豬大骨								
16	四	薑麥飯	南瓜燒雞	豆瓣粉絲	青菜	筍片排骨湯	堅果包	4.6	2.3	1.4	0	2.5	0	642
			煮/雞腿丁、南瓜、洋蔥、白芝麻	炒/豆芽菜、冬粉、豬肉絲、胡蘿蔔、辣豆瓣	季節時蔬	煮/筍片、排骨丁、紅棗								
17	五	芝麻飯	宮保豆腐	時蔬燴蒸蛋	有機蔬菜	地瓜山粉圓	蔬食日	4.5	2.4	1.2	0	2.4	0	633
			炒/小三角油腐、小黃瓜、油花生、乾辣椒、葱段	蒸/雞蛋、毛豆仁、生香菇	有機菜	煮/地瓜、山粉圓								
20	一	白米飯	沙嗲雞	地瓜椪*2	有機蔬菜	米苔目湯		4.5	2.6	1.4	0	2.5	0	658
			煮/雞腿丁、馬鈴薯、胡蘿蔔、咖哩粉、沙茶醬(大富)	炸/地瓜椪	有機菜	煮/豆芽菜、米苔目、韭菜、豬絞肉、蝦米								
21	二	五目炊飯	鐵路豬排	冬瓜滷麵輪	青菜	小魚味噌湯	乳品	4.5	2.6	1.3	0	2.6	1	810
		拌/白米、高麗菜、豬肉絲、胡蘿蔔、生香菇、木耳絲、味醂、紅蔥頭	油/調理豬排	油/冬瓜、麵輪、豬肉角	季節時蔬	煮/海帶芽、板豆腐、小魚干、味噌								
22	三	紫米飯	三杯雞丁	梅香筍茸油腐	有機蔬菜	玉穗牛蒡排骨湯	水果	4.5	2.3	1.4	1	2.5	0	695
			炒/雞腿丁、杏鮑菇、胡蘿蔔、老薑、九層塔、辣椒	煮/小四角油腐、筍干、豬肉角、梅干菜	有機菜	煮/玉米結、牛蒡、排骨丁								
23	四	糙米飯	花生燒豬蹄	白菜滷	青菜	蒲瓜貢丸湯	堅果包	4.5	2.5	1.2	0	2.4	0	641
			煮/豬肉角、蹄丁、熟花生、白蘿蔔	煮/大白菜、麵筋、豬肉絲、胡蘿蔔、木耳絲、蝦米	季節時蔬	煮/蒲瓜、胡蘿蔔、貢丸								
24	五	蔬食特餐	素香麻醬麵	玉米洋蔥炒蛋	有機蔬菜	紅豆紫米小湯圓	蔬食日 黃豆漿	4.6	2.6	1.2	0	2.3	0	651
			煮/白烏麵、小黃瓜、胡蘿蔔、豆芽菜、小干丁、芝麻醬、胡麻醬、葱花、白芝麻	炒/雞蛋、玉米粒、洋蔥、葱花	有機菜	*煮/紅豆、紫米、小湯圓								
27	一	白米飯	椒麻雞丁	塔香鮮菇燴絲瓜	有機蔬菜	玉米蛋花湯		4.5	2.5	1.4	0	2.4	0	646
			炒/雞腿丁、馬鈴薯、香菜、乾辣椒	煮/絲瓜、豬肉片、鴻喜菇、美白菇、胡蘿蔔、九層塔	有機菜	煮/玉米粒、雞蛋、豬大骨、葱								
28	二	蒜味鮮蝦麵	脆皮香料雞翅	普羅旺斯燉菜	青菜	南瓜濃湯	優酪乳	4.6	2.4	1.3	0	2.6	1	802
		炒/白圓麵、豬絞肉、蝦仁、高麗菜、洋蔥、三色丁、蒜頭	炸/香酥雞翅、義大利香料	煮/青花菜、小黃瓜、彩椒、豬肉角、義大利香料	季節時蔬	煮/南瓜、豬絞肉、洋蔥、玉米乳香粉、奶粉								
29	三	小米飯	五柳魚片	香菇肉燥	有機蔬菜	海結蛤蠣排骨湯	水果	4.5	2.4	1.4	1	2.3	0	694
			蒸/油甘魚片、筍絲、胡蘿蔔、木耳絲	煮/小干丁、豬絞肉、涼薯、生香菇、紅蔥頭	有機菜	煮/海帶結、排骨丁、蛤蠣、薑絲								
30	四	五穀飯	桂筍燒肉	榨菜肉絲	青菜	黃瓜雞湯	堅果包	4.4	2.3	1.3	0	2.3	0	617
			炒/豬肉角、朴菜、桂竹筍、胡蘿蔔、葱	炒/豬肉絲、榨菜絲、豆干片、辣椒	季節時蔬	煮/大黃瓜、雞腿丁								

◎若食用魚料理時,請當心魚刺、小心食用。

◎依114年合約，乳品每週提供一次；週一、週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週最多2道菜。

泳翔食品股份有限公司 製

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。