竹東國中營養午餐

114 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)						熱量
								醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	(仟卡)
1	一	白米飯	薑母雞	☆開陽黃瓜	有機蔬菜	海芽蛋花湯		4.4	2.5	1.5	0	2.5	0	646
			煮/雞腿丁,凍豆腐,高麗菜,杏鮑菇,老薑	炒/大黃瓜,豬肉片,蝦米,木耳絲	有機菜	煮/海芽,雞蛋,豬大骨								
2	二	什錦麵疙瘩	香滷雞翅	青花黑輪	青菜	酸菜肉片湯	乳品	4.5	2.3	1.5	0	2.5	1	788
		炒/麵疙瘩,豆芽菜,豬肉絲,木耳絲,胡蘿蔔,菇菜,紅蔥頭	油/生鮮雞翅,滷包	炒/青花菜,黑輪,胡蘿蔔	季節時蔬	煮/豬肉片,客家酸菜,老薑								
3	三	糙米飯	糖醋魚丁	黑胡椒干片	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果	4.4	2.4	1.4	1	2.5	0	696
			炸/生鮮魚丁,洋芋,青椒,番茄醬,風梨罐	炒/豆干片,洋蔥,豬肉片,胡蘿蔔,黑胡椒粒	有機菜	煮/白蘿蔔,排骨丁								
4	四	五穀飯	玉米肉燥	番茄高麗	青菜	冬瓜雞湯	堅果包	4.6	2.3	1.4	0	2.3	0	633
			煮/豬絞肉,玉米粒,洋蔥,紅蔥頭	炒/高麗菜,豬肉片,番茄,木耳絲	季節時蔬	煮/冬瓜,雞腿丁								
5	五	燕麥飯	沙茶百頁	茶碗蒸☆	有機蔬菜	☆花生薏仁湯	蔬食日	4.5	2.5	1.0	0	2.4	0	636
			燒/百頁豆腐,胡蘿蔔,小黃瓜,蔥,沙茶醬	蒸/雞蛋,生香菇,烏魚粉,素魚板	有機菜	煮/熟花生仁,小薏仁,白粉圓,奶粉								
8	一	有機白米飯	紅燒魚片	田園咖哩肉醬	有機蔬菜	白菜豆腐湯		4.7	2.3	1.3	0	2.3	0	638
			煮/油甘魚片,洋蔥,蔥	煮/洋芋,豬絞肉,胡蘿蔔,青花菜,咖哩粉	有機菜	煮/大白菜,板豆腐,木耳絲,豬大骨								
9	二	皮蛋瘦肉粥	香雞堡	滷雙結	青菜	芋泥包	優酪乳	4.4	2.1	1.2	0	2.7	1	767
		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								
10	三	小米飯	洋蔥豬柳	白菜寬粉煲	有機蔬菜	番茄菇菇雞湯	水果	4.6	2.3	1.6	1	2.2	0	694
			煮/豬柳,洋蔥,黑胡椒粒	滷/大白菜,豬絞肉,胡蘿蔔,木耳絲,寬粉	有機菜	煮/番茄,雞腿丁,金針菇								
11	四	麥片飯	醬燒洋芋雞	沙茶芹香干片	青菜	四神湯	堅果包	4.5	2.5	1.3	0	2.4	0	643
			煮/雞腿丁,馬鈴薯,蔥,乾辣椒	煮/芹菜,豆干片,豬肉絲,木耳絲,沙茶醬	季節時蔬	煮/山藥,排骨丁,大薏仁,四神湯包								
12	五	蔬食特餐	蔬香炸醬麵	☆玉米毛豆炒蛋	有機蔬菜	椰香紫米露	蔬食日 黃豆漿	4.6	2.5	1.1	0	2.4	0	645
			拌/白扁麵,小干丁,豆芽菜,小黃瓜,生香菇,甜麵醬,黑豆瓣醬,豬	炒/雞蛋,玉米粒,毛豆仁	有機菜	煮/紫米,地瓜圓,椰漿								
15	一	白米飯	豆瓣蘿蔔燒雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	紫菜肉絲湯		4.3	2.3	1.3	0	2.5	0	619
			煮/雞腿丁,白蘿蔔,杏鮑菇,豆瓣醬	炒/高麗菜,冬粉,豬絞肉,胡蘿蔔	有機菜	煮/紫菜,豬肉絲								
16	二	鮮蔬菇菇炊飯	香滷豬排	日式佃煮	青菜	味噌豆腐小魚湯	乳品	4.4	2.6	1.3	0	2.7	1	807
		蒸/白米,豬絞肉,高麗菜,洋蔥,胡蘿蔔,菇類	油/調理豬排	煮/白蘿蔔,豬肉角,玉米筍,柴魚粉,味醂	季節時蔬	煮/板豆腐,海帶芽,小魚乾,味噌								
17	三	小薏仁飯	咖哩肉丁	☆蛋酥白菜滷	有機蔬菜	☆浮水肉羹	水果	4.6	2.5	1.4	1	2.3	0	708
			煮/豬肉角,洋芋,胡蘿蔔,咖哩粉	炒/大白菜,豬肉絲,胡蘿蔔,蝦米,木耳絲,雞蛋	有機菜	煮/肉羹,筍絲,雞蛋,香菜,烏醋								
18	四	蕎麥飯	香酥魚丁	油腐肉燥	青菜	結頭菜排骨湯	堅果包	4.5	2.6	1.2	0	2.6	0	657
			炸/生鮮魚丁,地瓜,米血糕,九層塔	煮/小四角油腐,豬絞肉,胡蘿蔔,洋蔥	季節時蔬	煮/結頭菜,排骨丁								
19	五	芝麻飯	鐵板豆腐	☆南瓜菇菇蒸蛋	有機蔬菜	紅豆小湯圓	蔬食日	4.4	2.4	1.3	0	2.3	0	624
			燒/板豆腐,玉米粒,洋蔥,青椒,黑胡椒粒,豆芽菜	蒸/雞蛋,生香菇,南瓜	有機菜	煮/紅豆,小湯圓								
22	一	糙米飯	豚肉酸菜燒	肉末洋芋	有機蔬菜	紫香鮮蔬雞湯		4.5	2.5	1.4	0	2.6	0	655
			燒/豬肉片,客家酸菜,凍豆腐,乾辣椒	煮/胡蘿蔔,馬鈴薯,豬絞肉,黑胡椒粒	有機菜	煮/大白菜,雞腿丁,胡蘿蔔,柴魚粉,蔥花								
23	二	義式野菇螺旋麵	香滷翅小腿*2	麥克雞塊*2	青菜	☆海鮮南瓜濃湯	優酪乳	4.6	2.4	1.1	0	2.7	1	801
		炒/螺旋麵,玉米粒,豬絞肉,洋蔥,番茄,磨菇罐頭,番茄醬,義大利香料	油/生鮮翅小腿*2	炸/麥克雞塊*2	季節時蔬	煮/南瓜,蝦仁,玉米乳香粉,奶粉								
24	三	紫米飯	花菜炒肉片	梅香油腐	有機蔬菜	☆芥菜蛤蜊雞湯	水果	4.3	2.5	1.3	1	2.6	0	698
			炒/青花菜,菇類,豬肉片,胡蘿蔔	煮/小四角油腐,梅乾菜,筍干,熟花生,老薑	有機菜	煮/芥菜,雞腿丁,蛤蜊								
25	四	行憲紀念日												
26	五	蔬食特餐	香椿豆皮炒飯	☆番茄炒蛋	有機蔬菜	芋頭西米露	蔬食日 黃豆漿	4.5	2.3	1.1	0	2.2	0	614
			炒/高麗菜,雞蛋,豆包,胡蘿蔔,毛豆仁,香椿醬	炒/雞蛋,番茄	有機菜	煮/芋頭,西谷米,椰漿								
29	一	燕麥飯	南瓜燒雞	五福彩絲	有機蔬菜	玉米蛋花湯		4.6	2.5	1.4	0	2.3	0	648
			煮/雞腿丁,南瓜,磨菇罐頭,洋蔥	炒/豆芽菜,芹菜,豬肉絲,胡蘿蔔,木耳絲,黑胡椒粒	有機菜	煮/玉米粒,雞蛋,豬大骨								
30	二	台式炒麵	香滷雞排	花菜炒肉片	青菜	榨菜肉絲湯	乳品	4.4	2.4	1.3	0	2.4	1	779
		炒/黃麵,豆芽菜,胡蘿蔔,豬肉絲,菇菜,生香菇,紅蔥頭	油/生鮮雞排,油包	炒/豬肉片,青花菜,胡蘿蔔	季節時蔬	煮/榨菜絲,豬肉絲								
31	三	小米飯	椒鹽鯖魚	麻婆豆腐	有機蔬菜	青木瓜雞湯	水果	4.5	2.4	1.4	1	2.6	0	707
			炸/鯖魚	煮/板豆腐,豬絞肉,玉米粒,辣豆瓣,花椒粉	有機菜	煮/青木瓜,雞腿丁,紅棗								

◎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。