

竹東國中營養午餐  
114 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<br>(仟卡) |
|-------------------|----|---|--------------------------------------|--------------------------|----------------------|------------------------|------------|----------|-----|-----|----|-----|----|------------|
|                   |    |   |                                      |                          |                      |                        |            | 膳類       | 蛋白質 | 蔬菜  | 水果 | 油脂  | 乳品 |            |
| 1                 | 三  | 糙米飯   | 京醬豬柳                                 | 鍋燒白菜                     | 有機蔬菜                 | 米苔目鹹湯                  | 水果         | 4.7      | 2.5 | 1.5 | 1  | 2.4 | 0  | 722        |
|                   |    |   | 炒/豬柳,小黃瓜,彩椒,洋蔥,甜麵醬,黑豆醬醬              | 燒/大白菜,豬肉片,胡蘿蔔,木耳絲,沙茶醬    | 有機菜                  | 煮/米苔目,豬絞肉,豆芽菜,韭菜,紅蔥頭   |            |          |     |     |    |     |    |            |
| 2                 | 四  | 蕎麥飯   | 白醬草菇燉雞                               | 玉米花菜                     | 青菜                   | 筍片排骨湯                  | 堅果包        | 4.6      | 2.5 | 1.6 | 0  | 2.5 | 0  | 662        |
|                   |    |   | 煮/雞腿丁,馬鈴薯,胡蘿蔔,蘑菇罐頭,洋蔥,切粉,玉米乳香粉,義大利香料 | 炒/青花菜,玉米粒,豬絞肉,筍類         | 季節時蔬                 | 煮/筍片,排骨丁,紅蔥            |            |          |     |     |    |     |    |            |
| 3                 | 五  | 小米飯   | 紅燒豆腐煲                                | 番茄燉蛋                     | 有機蔬菜                 | 地瓜芋圓湯                  | 蔬食日        | 4.8      | 2.2 | 1.2 | 0  | 2.3 | 0  | 635        |
|                   |    |   | 煮/板豆腐,洋蔥,胡蘿蔔,生香菇                     | 炒/雞蛋,番茄,蔥花               | 有機菜                  | 煮/地瓜,芋圓                |            |          |     |     |    |     |    |            |
| 中秋節快樂             |    |   |                                      |                          |                      |                        |            |          |     |     |    |     |    |            |
| 7                 | 二  | 義式紅醬螺旋麵   | 檸檬雞翅                                 | 義式風味時蔬                   | 青菜                   | 海鮮羅宋湯                  | 優酪乳        | 4.5      | 2.7 | 1.7 | 0  | 2.6 | 1  | 827        |
|                   |    | 煮/螺旋麵,番茄,豬絞肉,玉米粒,洋蔥,義大利香料                               | 蒸/檸檬雞翅                               | 煮/青花菜,培根,彩椒,胡蘿蔔,義大利香料    | 季節時蔬                 | 煮/番茄,馬鈴薯,洋蔥,蝦仁,月桂葉     |            |          |     |     |    |     |    |            |
| 8                 | 三  | 燕麥飯   | 海苔油甘魚片                               | 洋芋燜肉末                    | 有機蔬菜                 | 柴香白菜雞湯                 | 水果         | 4.6      | 2.6 | 1.3 | 1  | 2.7 | 0  | 731        |
|                   |    |   | 炸/油甘魚片,海苔粉                           | 煮/馬鈴薯,豬絞肉,洋蔥,毛豆仁         | 有機菜                  | 煮/大白菜,雞腿丁,胡蘿蔔,柴魚粉,蔥花   |            |          |     |     |    |     |    |            |
| 9                 | 四  | 麥片飯   | 蔥爆沙茶炒肉片                              | 雜菜粉絲                     | 有機蔬菜                 | 玉米排骨湯                  | 堅果包<br>黃豆奶 | 4.6      | 2.5 | 1.5 | 0  | 2.7 | 0  | 669        |
|                   |    |   | 炒/豬肉片,洋蔥,胡蘿蔔,豆干片,沙茶醬,蔥段              | 炒/黃豆芽,胡蘿蔔,木耳絲,豬肉絲,冬粉,白芝麻 | 有機菜                  | 煮/玉米粒,排骨丁,枸杞           |            |          |     |     |    |     |    |            |
| 雙十節快樂             |    |   |                                      |                          |                      |                        |            |          |     |     |    |     |    |            |
| 13                | 一  | 白米飯   | 椰香咖哩豬                                | 針菇燴冬瓜                    | 有機蔬菜                 | 味噌番茄凍腐湯                |            | 4.6      | 2.5 | 1.7 | 0  | 2.5 | 0  | 665        |
|                   |    |   | 煮/豬肉片,馬鈴薯,胡蘿蔔,咖哩粉,椰漿                 | 燴/冬瓜,豬絞肉,金針菇,蝦皮          | 有機菜                  | 煮/番茄,海帶芽,凍豆腐,味噌,豬大骨,蔥花 |            |          |     |     |    |     |    |            |
| 14                | 二  | 農家蛋炒飯   | 酥脆雞排                                 | 五福彩絲                     | 青菜                   | 紫菜肉片湯                  | 乳品         | 4.5      | 2.6 | 1.6 | 0  | 2.7 | 1  | 822        |
|                   |    |   | 炒/豬絞肉,玉米粒,高麗菜,雞蛋,胡蘿蔔,火腿丁,蔥花          | 炸/香酥肉排                   | 炒/豆芽菜,豬肉絲,木耳絲,彩椒,胡蘿蔔 | 煮/紫菜,豬肉片               |            |          |     |     |    |     |    |            |
| 15                | 三  | 糙米飯   | 南瓜燉雞                                 | 豆瓣魷魚干絲                   | 有機蔬菜                 | 肉骨茶                    | 水果         | 4.6      | 2.6 | 1.4 | 1  | 2.5 | 0  | 725        |
|                   |    |   | 燒/雞腿丁,洋蔥,南瓜,白芝麻                      | 煮/白干絲,芹菜,胡蘿蔔,魷魚絲         | 有機菜                  | 煮/白蘿蔔,排骨丁,肉骨茶包         |            |          |     |     |    |     |    |            |
| 16                | 四  | 五穀飯   | 椒鹽魚丁                                 | 白菜滷                      | 青菜                   | 四神湯                    | 堅果包        | 4.6      | 2.7 | 1.4 | 0  | 2.7 | 0  | 681        |
|                   |    |   | 炸/生鮮魚丁,地瓜,百頁豆腐,九層塔,蒜頭,胡椒鹽            | 滷/大白菜,麵筋,豬肉絲,胡蘿蔔,木耳絲,蝦米  | 季節時蔬                 | 煮/排骨丁,大薯仁,四神湯包         |            |          |     |     |    |     |    |            |
| 17                | 五  | 蔬食晚餐  | 香椿什錦炒麵                               | 香鬆蒸蛋                     | 有機蔬菜                 | 綠豆燕麥湯                  | 蔬食日        | 4.8      | 2.2 | 1.1 | 0  | 2.2 | 0  | 628        |
|                   |    |   | 炒/黃鮑,豆芽菜,芹菜,胡蘿蔔,油片,生香菇,香椿醬           | 蒸/雞蛋,素香鬆                 | 有機菜                  | 煮/綠豆,燕麥                |            |          |     |     |    |     |    |            |
| 20                | 一  | 白米飯   | 義式香料雞                                | 櫻花蝦高麗菜                   | 有機蔬菜                 | 玉米蛋花湯                  |            | 4.6      | 2.5 | 1.4 | 0  | 2.4 | 0  | 653        |
|                   |    |   | 煮/雞腿丁,番茄,馬鈴薯,洋蔥,義大利香料,迷迭香            | 炒/高麗菜,豬肉片,胡蘿蔔,木耳絲,櫻花蝦    | 有機菜                  | 煮/玉米粒,雞蛋,豬大骨,蔥花        |            |          |     |     |    |     |    |            |
| 21                | 二  | 韓式拌飯  | 海苔丸子                                 | 醬滷麵輪                     | 青菜                   | 榨菜肉絲湯                  | 優酪乳        | 4.5      | 2.6 | 1.7 | 0  | 2.7 | 1  | 824        |
|                   |    | 拌/豬肉絲,雞蛋,胡蘿蔔,小黃瓜,海帶芽,大白菜,白芝麻,海苔絲(極細),韓式辣椒粉,韓式辣椒醬,味醂,番茄醬 | 炸/鮭魚丸,海苔絲,白芝麻                        | 滷/白蘿蔔,麵輪,豬肉片             | 季節時蔬                 | 煮/榨菜絲,豬肉絲,蔥花           |            |          |     |     |    |     |    |            |
| 22                | 三  | 小薯仁飯  | 台式肉燥油腐                               | 刺瓜肉片                     | 有機蔬菜                 | 山藥蛤蜊雞湯                 | 水果         | 4.6      | 2.5 | 1.5 | 1  | 2.4 | 0  | 715        |
|                   |    |   | 滷/豬絞肉,小三角油腐,洋蔥,生香菇                   | 炒/大黃瓜,豬肉片,木耳絲,蝦皮         | 有機菜                  | 煮/山藥,雞腿丁,蛤蜊            |            |          |     |     |    |     |    |            |
| 23                | 四  | 紫米飯   | 腰果三杯雞                                | 鐵板芽菜                     | 青菜                   | 海結排骨湯                  | 堅果包        | 4.7      | 2.5 | 1.4 | 0  | 2.5 | 0  | 664        |
|                   |    |   | 煮/雞腿丁,小黃瓜,米血糕,老薑,九層塔,腰果              | 炒/豆芽菜,韭菜,豬肉絲,胡蘿蔔,黑胡椒粒    | 季節時蔬                 | 煮/海帶絲,排骨丁,紅蔥           |            |          |     |     |    |     |    |            |
| 台灣光復暨金門古寧頭大捷紀念日補假 |    |   |                                      |                          |                      |                        |            |          |     |     |    |     |    |            |
| 27                | 一  | 白米飯   | 麻婆風味魚丁                               | 皮蛋蒼蠅頭                    | 有機蔬菜                 | 蒲瓜雞湯                   |            | 4.5      | 2.5 | 1.5 | 0  | 2.7 | 0  | 662        |
|                   |    |   | 燒/生鮮魚丁,板豆腐,玉米粒,花椒粉                   | 炒/小干丁,黑豆豉,皮蛋,韭菜,辣椒       | 有機菜                  | 煮/蒲瓜,雞腿丁,枸杞            |            |          |     |     |    |     |    |            |
| 28                | 二  | 蔬菜叻仔魚鹹粥   | 香酥雞腿                                 | 蘿蔔佃煮                     | 青菜                   | 奶黃包                    | 乳品         | 4.7      | 2.6 | 1.4 | 0  | 2.4 | 1  | 817        |
|                   |    |   | 煮/高麗菜,小干丁,玉米粒,叻仔魚,雞蛋,芹菜              | 炸/生鮮雞腿                   | 煮/白蘿蔔,海帶絲,小四角油腐,柴魚粉  | 蒸/奶黃包                  |            |          |     |     |    |     |    |            |
| 29                | 三  | 小米飯   | 茴香花生燒雞                               | 田園小瓜                     | 有機蔬菜                 | 涼薯雞湯                   | 水果         | 4.6      | 2.5 | 1.4 | 1  | 2.5 | 0  | 717        |
|                   |    |   | 滷/雞腿丁,筍干,熟花生                         | 煮/小黃瓜,毛豆仁,胡蘿蔔,木耳絲        | 有機菜                  | 煮/涼薯,雞腿丁               |            |          |     |     |    |     |    |            |
| 30                | 四  | 燕麥飯   | 糖醋雞丁                                 | 塔香海茸                     | 青菜                   | 絲瓜魚羹湯                  | 堅果包        | 4.5      | 2.5 | 1.4 | 0  | 2.5 | 0  | 650        |
|                   |    |   | 炒/雞胸丁,彩椒,洋蔥,鳳梨罐頭,白芝麻                 | 炒/海茸,胡蘿蔔,九層塔             | 季節時蔬                 | 煮/絲瓜,虱目魚羹,胡蘿蔔          |            |          |     |     |    |     |    |            |
| 31                | 五  | 蕎麥飯   | 滷味拼盤                                 | 玉菜菇菇炒蛋                   | 有機蔬菜                 | 芋頭西米露                  | 蔬食日<br>黃豆奶 | 4.8      | 2.3 | 1.2 | 0  | 2.3 | 0  | 642        |
|                   |    |   | 滷/大黑干,玉米粒,白蘿蔔                        | 炒/雞蛋,高麗菜,筍類              | 有機菜                  | 煮/芋頭,西谷米,椰漿            |            |          |     |     |    |     |    |            |

◎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1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。

◎含109年7月公告之11項過敏原(甲殼類、芒果、花生、含乳糖品、蛋、堅果類、芝麻、含麩質、大豆、魚類、亞硫酸鹽類),屬特殊過敏體質者需特別注意。

◎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。

泳翔食品股份有限公司 製