竹東國中營養午餐

114 年 3 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）
3	一	白米飯	紅燒雞丁 煮/雞腿丁,白蘿蔔,洋蔥,九層塔,辣椒,老薑	味噌炒高麗 炒/高麗菜,胡蘿蔔,豬肉片,味噌,蔥花	青菜 季節時蔬	米苔目鹹湯 煮/米苔目,豬絞肉,豆芽菜,韭菜,蝦米,紅蔥頭		4.6	2.5	2.0	0	2.5	0	672
4	二	夏威夷海鮮炒飯 炒/蝦仁,豬肉絲,火腿丁,玉米粒,雞蛋,胡蘿蔔,洋蔥,鳳梨罐頭,素肉鬆,腰果	香酥雞排 炸/香酥肉排	榨菜豆干絲 炒/榨菜絲,白干絲,芹菜,木耳絲,蔥花	青菜 季節時蔬	番茄肉片湯 煮/番茄,豬肉片,洋蔥	乳品	4.5	2.6	1.2	0	2.7	1	812
5	三	小米飯	馬鈴薯燉肉 煮/豬肉角,馬鈴薯,胡蘿蔔,洋蔥	鮮燴大瓜 煮/大黃瓜,豬肉絲,蝦米,木耳絲	有機蔬菜 有機菜	紫菜魚丸湯 煮/紫菜,虱目魚丸,蔥花	水果	4.6	2.5	1.4	1	2.5	0	717
6	四	糙米飯	酥脆肉魚 炸/肉魚,生鮮魚片,胡椒鹽	麻婆豆腐 煮/豬絞肉,板豆腐,玉米粒,花椒粉,蔥花	青菜 季節時蔬	蔬菜蛋花湯 煮/大白菜,雞蛋,木耳絲,胡蘿蔔,豬大骨	堅果包	4.5	2.6	1.2	0	2.7	0	662
7	五	蔬食特餐	奶香時蔬義大利麵 煮/白圓麵,青花菜,南瓜,火腿丁,磨菇罐頭,玉米粒,小干丁,玉米乳香粉,義大利香料,奶粉,起司絲	醬油滑嫩蒸蛋 蒸/雞蛋,生香菇	有機蔬菜 有機菜	紅豆燕麥湯 煮/紅豆,紫米,燕麥	蔬食日	4.8	2.2	1.1	0	2.3	0	632
10	一	白米飯	宮保雞丁 炒/雞胸丁,小黃瓜,青椒,油花生,乾辣椒	田園洋芋 煮/馬鈴薯,玉米粒,豬絞肉,胡蘿蔔,黑胡椒粒	青菜 季節時蔬	白玉貢丸湯 煮/白蘿蔔,貢丸,芹菜		4.6	2.4	1.3	0	2.6	0	652
11	二	沙茶台式炒麵 炒/黃麵,豬肉絲,胡蘿蔔,高麗菜,木耳絲,芹菜,沙茶醬	檸香雞翅 蒸/調理雞翅	塔香海根 煮/海帶根,豬肉絲,九層塔,白芝麻	青菜 季節時蔬	蒲瓜雞湯 煮/蒲瓜,雞腿丁,枸杞	乳品	4.5	2.5	1.4	0	2.5	1	800
12	三	五穀飯	梅香扣肉 煮/豬肉角,蹄丁,梅乾菜,扑菜,老薑	秀菇花菜 炒/青花菜,胡蘿蔔,豬肉絲,秀珍菇	有機蔬菜 有機菜	冬瓜排骨湯 煮/冬瓜,排骨丁,香菜	水果	4.6	2.5	1.7	1	2.5	0	725
13	四	燕麥飯	海苔平安魚 炸/油甘魚片,海苔粉	沙茶干片 炒/豬肉片,豆干片,洋蔥,小黃瓜,蔥段,沙茶醬	青菜 季節時蔬	酸辣湯 煮/筍絲,豬肉絲,木耳絲,板豆腐,雞蛋,蔥花,烏醋	堅果包	4.6	2.5	1.2	0	2.7	0	661
14	五	麥片飯	酸菜麵腸 炒/麵腸,酸菜心,碎酸菜,百頁豆腐,胡蘿蔔,乾辣椒,花椒粉	南瓜滑蛋 炒/雞蛋,南瓜,毛豆仁	有機蔬菜 有機菜	綠豆薏仁湯 煮/綠豆,小薏仁	蔬食日 黃豆奶	4.8	2.3	1.0	0	2.3	0	637
17	一	白米飯	鹽水雞 煮/雞腿丁,筍片,生鮮木耳,玉米結,蔥花	茄汁洋蔥黑輪 炒/豆芽菜,洋蔥,黑輪,番茄,白芝麻,番茄醬	青菜 季節時蔬	青木瓜肉片湯 煮/青木瓜,豬肉片,紅棗		4.5	2.5	1.6	0	2.4	0	651
18	二	上海菜飯 拌/青江菜,塔根,生香菇,豬絞肉,胡蘿蔔,蝦米	醬香里肌 炸/生鮮里肌肉片,烤肉醬,白芝麻	筍香油腐 油/小三角油腐,麵輪,筍干	青菜 季節時蔬	剝皮辣椒雞湯 煮/白蘿蔔,雞腿丁,剝皮辣椒	優酪乳	4.5	2.6	1.3	0	2.7	1	814
19	三	小薏仁飯	醋燒肉丁 煮/豬肉角,蹄丁,地瓜,洋蔥,烏醋,白芝麻,鳳梨罐頭	絲瓜燴雙蔬 燴/絲瓜,金針菇,海帶芽,蝦仁,胡蘿蔔,蝦皮	有機蔬菜 有機菜	玉米蛋花湯 煮/玉米粒,雞蛋,豬大骨,蔥花	水果	4.6	2.5	1.4	1	2.5	0	717
20	四	蕎麥飯	紅醬起司魚丁 煮/生鮮魚丁,番茄,馬鈴薯,玉米粒,義大利香料,起司絲,迷迭香	台式滷味 油/豬肉角,大黑干,涼筆,老薑	青菜 季節時蔬	肉骨茶 煮/白蘿蔔,排骨丁,肉骨茶包	堅果包	4.6	2.5	1.2	0	2.7	0	661
21	五	蔬食特餐	素香麻醬麵 煮/白烏麵,小黃瓜,胡蘿蔔,豆芽菜,小干丁,芝麻醬,胡麻醬,蔥花,白芝麻	茶葉蛋 滷/雞蛋,茶葉包,滷包	有機蔬菜 有機菜	芋香雙圓湯 煮/地瓜,芋圓,地瓜圓	蔬食日	4.8	2.3	1.1	0	2.3	0	640
24	一	海苔肉鬆飯 煮/豬肉片,洋蔥,高麗菜,白芝麻,味琳	豚肉壽喜燒 煮/白蘿蔔,玉米結,甜不辣白條,小四角油腐,豬肉角,魚漿粉	柴香佃煮 煮/白蘿蔔,玉米結,甜不辣白條,小四角油腐,豬肉角,魚漿粉	青菜 季節時蔬	小魚味噌湯 煮/板豆腐,味噌,海帶芽,小魚干,蔥花		4.5	2.5	1.2	0	2.5	0	645
25	二	蛋炒粄條 炒/粄條,豬肉絲,豆芽菜,韭菜,胡蘿蔔,木耳絲,雞蛋	酥炸蝦排 炸/蝦排	開陽蒲瓜 煮/蒲瓜,豬絞肉,胡蘿蔔,蝦米	青菜 季節時蔬	海結排骨湯 煮/海帶結,排骨丁,老薑	乳品	4.5	2.6	1.6	0	2.7	1	822
26	三	糙米飯	酸甜洋蔥豬柳 煮/豬柳,番茄,彩椒,洋蔥,白芝麻,番茄醬	小瓜拌肉片 拌/小黃瓜,豬肉片,胡蘿蔔,玉米粒,南瓜籽	有機蔬菜 有機菜	四神湯 煮/山藥,大薏仁,排骨丁,四神包	水果	4.7	2.5	1.5	1	2.5	0	727
27	四	芝麻飯	南瓜香菇燒雞 燒/雞腿丁,南瓜,洋蔥,生香菇	白菜福州丸 煮/大白菜,福州丸,木耳絲,蝦米	青菜 季節時蔬	酸菜粉絲湯 煮/客家酸菜,冬粉,小四角油腐,豬大骨,蔥花	堅果包	4.6	2.6	1.2	0	2.4	0	655
28	五	紫米飯	三杯菇菇油腐 煮/小三角油腐,杏鮑菇,米血糕,老薑,九層塔,辣椒	雙色蒸蛋 蒸/雞蛋,玉米粒,胡蘿蔔	有機蔬菜 有機菜	三寶湯 煮/花豆,熟花生片,粉圓	蔬食日 黃豆奶	4.8	2.3	1.2	0	2.3	0	642
31	一	白米飯	韓式泡菜燒雞 燒/雞腿丁,大白菜,年糕,韓式辣椒粉,韓式辣椒醬,白芝麻,海苔絲（極細）	三色鮮蔬 炒/黃豆芽,油片,木耳絲,胡蘿蔔,韭菜	青菜 季節時蔬	黃瓜玉米雞湯 煮/大黃瓜,雞腿丁,玉米結,枸杞		4.7	2.5	1.7	0	2.5	0	672

◎若食用魚料理時,請當心魚刺、小心食用。

◎依112年合約，乳品一個月提供三次；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

◎本校所使用豬肉、雞肉、牛肉均為國產品。