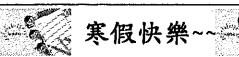


竹東國中營養午餐
114 年 1-2 月 份 菜 單

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 (kcal)
								蛋白質	脂肪	碳水化合物	纖維	鈣	鐵	
2	四	燕麥飯	鐵板豬柳	脆炒三絲	青菜	薑母雞湯	蛋菜包	4.5	2.5	1.2	1	2.5	0	705
			炒/豬柳, 洋葱, 蔥, 薑, 蒜, 胡椒粉	炒/菠菜, 豬肉絲, 木耳絲, 乾辣椒	李時時蔬	煮/高麗菜, 雞腿丁, 金針菇, 老薑, 枸杞								
3	五	蔬食特餐	蔬食炒飯條	紫香海苔蒸蛋	有機蔬菜	桂圓銀耳湯	蔬食日黃豆奶	4.8	2.3	1.1	0	2.4	0	644
			炒/雞腿, 豆芽菜, 雞蛋, 白菜, 油片, 生香蒜, 木耳絲, 豬肉絲	蒸/雞蛋, 海苔芽, 熟油粉	有機菜	煮/白木耳, 桂圓, 紅棗								
6	一	白米飯	三杯雞	開陽白菜	青菜	沙茶肉羹湯		4.5	2.6	1.5	0	2.5	0	669
			煮/雞腿丁, 小青菜, 片山椒, 老薑, 九層塔	煮/大白菜, 豬肉片, 雞腿, 胡蘿蔔, 蝦米	李時時蔬	煮/肉羹, 肉末, 木耳絲, 胡蘿蔔, 雞蛋, 香菇, 沙茶醬								
7	二	咖哩烏龍麵	檸檬雞柳條	魷魚雙絲	青菜	紫菜蛋花湯	乳品	4.6	2.5	1.4	0	2.7	1	816
		炒/烏龍麵, 高麗菜, 胡蘿蔔, 鴻喜菇, 豬肉絲, 洋葱, 咖哩粉, 蔥花	炒/檸檬雞柳條	炒/海帶絲, 白干絲, 芹菜, 胡蘿蔔, 乾魷魚	李時時蔬	煮/紫菜, 雞蛋, 蔥								
8	三	糙米飯	蒜泥白肉	草菇花菜	有機蔬菜	青木瓜雞湯	水果	4.5	2.6	1.8	1	2.5	0	728
			炒/豬肉片, 青豆芽, 辣椒, 蒜泥, 蔥, 香菜	煮/青花菜, 甜豆絲, 胡蘿蔔, 雞腿, 雞翅	有機菜	煮/青木瓜, 雞腿丁, 枸杞								
9	四	小米飯	香酥竹筴魚	番茄洋芋燉肉	青菜	結頭雞湯	蛋菜包	4.6	2.5	1.2	0	2.7	0	691
			炸/竹筴魚, 胡蘿蔔	煮/番茄, 馬鈴薯, 豬肉片, 義大利香腸	李時時蔬	煮/雞腿菜, 雞腿丁, 枸杞								
10	五	麥片飯	滷味拼盤	玉米火腿蛋	有機蔬菜	薑汁地瓜甜湯	蔬食日黃豆奶	4.8	2.3	1.1	0	2.4	0	644
			滷/大腸干, 海帶絲, 白蘿蔔, 玉米粒	炒/雞蛋, 玉米粒, 火腿丁	有機菜	煮/地瓜, 芋頭, 老薑								
13	一	白米飯	義式白醬雞肉燉菜	醋溜高麗	青菜	芥菜排骨湯		4.6	2.5	1.9	0	2.5	0	670
			煮/雞腿丁, 青花菜, 馬鈴薯, 洋葱, 玉米粒, 義大利香腸, 黑胡椒粉, 奶油	炒/高麗菜, 豬肉片, 胡蘿蔔, 乾辣椒, 蔥段	李時時蔬	煮/芥菜, 排骨丁, 枸杞								
14	二	剝皮辣肉燥拌飯	香酥雞翅	芹香銀芽	青菜	涼薯排骨湯	優酪乳	4.6	2.7	1.2	0	2.7	1	826
		炒/雞腿肉, 生香蒜, 乾豆, 小干丁, 玉米粒, 胡蘿蔔, 剝皮辣肉燥	炸/香酥雞翅	炒/豆芽菜, 豬肉絲, 胡蘿蔔, 芹菜	李時時蔬	煮/涼薯, 排骨丁, 香蔥								
15	三	五穀飯	筍干控肉	鮮菇大瓜	有機蔬菜	玉米海結蛤蜊湯	水果	4.6	2.5	1.4	1	2.5	0	717
			滷/豬肉片, 筍干, 芹菜, 熟花生	煮/大瓜, 鮮菇, 胡蘿蔔, 雞腿, 雞翅	有機菜	煮/玉米粒, 海帶絲, 蛤蜊								
16	四	糙米飯	泰式魚丁拼盤	泰式打拋豬	青菜	酸辣粉絲湯	蛋菜包	4.6	2.5	1.3	0	2.4	0	650
			炸/魚丁, 地瓜, 百頁豆腐, 洋葱, 濃縮椰漿汁, 泰式酸辣醬, 香蔥	炒/豬絞肉, 小干丁, 香蔥, 九層塔, 豆腐	李時時蔬	煮/雞腿肉, 冬粉, 大白菜, 洋葱, 辣椒, 洋葱菜, 菜, 濃縮椰漿汁, 豆腐								
17	五	蔬食特餐	和風野菇拌飯	香鬆南瓜蒸蛋	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	蔬食日黃豆奶	4.8	2.4	1.1	0	2.3	0	647
			炒/鴻喜菇, 小干丁, 毛豆仁, 高麗菜, 胡蘿蔔, 玉米粒, 雞腿肉片, 味噌, 海苔粉, 香蔥, 熟油粉	蒸/雞蛋, 南瓜, 南瓜籽, 枸杞	有機菜	煮/綠豆, 小薏仁								
麵包 (結業式)														
														
2/11	二	義式紅醬筆管麵	麥克雞塊	義式青花什錦	青菜	海鮮巧達濃湯	乳品	4.7	2.6	1.6	0	2.7	1	838
		煮/筆管麵, 番茄, 洋葱, 火腿丁, 雞腿肉, 玉米粒, 蘑菇, 義大利香腸, 義大利香料, 迷迭香	炸/麥克雞塊	炒/青花菜, 彩椒, 胡蘿蔔, 香腸, 黑胡椒粉	李時時蔬	煮/洋子, 蝦仁, 雞腿肉, 洋葱, 玉米粒, 香腸, 粉, 義大利香料								
2/12	三	糙米飯	蘿蔔豆腐燜肉	高麗麵輪	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4.5	2.5	1.5	1	2.5	0	713
			煮/豬肉片, 白蘿蔔, 胡蘿蔔, 黑豆, 雞, 香菜	煮/高麗菜, 豬肉片, 麵粉, 木耳絲, 雞翅	有機菜	煮/板豆腐, 海帶芽, 味噌, 蔥花								
2/13	四	燕麥飯	檸檬油甘魚	起司辣炒年糕	青菜	結頭貢丸湯	蛋菜包	4.5	2.5	1.2	0	2.7	0	654
			炸/油甘魚片, 檸檬柳柳醬	炒/大白菜, 年糕, 豬肉片, 洋葱, 蒜末, 辣粉, 辣式辣粉, 白芝麻, 起司粉	李時時蔬	煮/雞腿菜, 貢丸, 香蔥								
2/14	五	麥片飯	金沙南瓜豆腐	洋蔥菇菇炒蛋	有機蔬菜	麥香燕麥奶	蔬食日黃豆奶	4.8	2.2	1.1	0	2.4	0	637
			煮/南瓜, 板豆腐, 雞蛋, 蔥花	炒/雞蛋, 洋葱, 蒜末	有機菜	煮/麥香包, 燕麥, 熟油粉								
2/17	一	白米飯	日式洋芋燉雞	鮮煮冬瓜	青菜	番茄蔬菜湯		4.6	2.5	1.8	0	2.5	0	667
			煮/雞腿丁, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 洋葱, 味噌, 白芝麻	煮/冬瓜, 雞腿肉, 胡蘿蔔, 蝦皮	李時時蔬	煮/番茄, 雞肉片, 洋葱								
2/18	二	醬油蛋炒飯	酥脆豬排	黃芽炒肉片	青菜	藥膳燉雞湯	乳品	4.5	2.6	1.7	0	2.7	1	824
		炒/雞肉絲, 雞蛋, 高麗菜, 玉米粒, 毛豆仁, 蔥花	炸/酥炸豬排	炒/黃芽菜, 豬肉片, 木耳絲, 胡蘿蔔	李時時蔬	煮/白蘿蔔, 雞腿丁, 雞腿包								
2/19	三	糙米飯	京醬燒肉	白菜寬粉煲	有機蔬菜	山藥排骨湯	水果	4.6	2.5	1.5	1	2.5	0	720
			煮/豬肉片, 洋葱, 彩椒, 甜麵醬, 蔥, 蒜	煮/大白菜, 寬粉, 雞肉片, 胡蘿蔔, 木耳絲, 蔥花	有機菜	煮/山藥, 大薯仁, 排骨丁, 紅棗								
2/20	四	小薯仁飯	海苔魚丁拼盤	椰香咖哩雞	青菜	絲瓜蛋花湯	蛋菜包	4.6	2.6	1.2	0	2.7	0	661
			炸/生鮮魚丁, 地瓜, 甜不辣, 海苔粉	煮/雞腿丁, 小三角油條, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 雞蛋	李時時蔬	煮/絲瓜, 雞蛋, 金針菇, 豬大骨, 蔥花								
2/21	五	蔬食特餐	木須炒麵	水嫩護眼蒸蛋	有機蔬菜	芋見紅豆甜湯	蔬食日黃豆奶	4.8	2.3	1.3	0	2.3	0	645
			炒/雞腿, 雞蛋, 木耳絲, 生香蒜, 油片, 洋葱, 芹菜, 豬肉絲	蒸/雞蛋, 胡蘿蔔, 玉米粒	有機菜	煮/紅豆, 芋頭								
2/24	一	白米飯	蔥鹽雞丁	田園時蔬	青菜	勿仔魚海苔蛋花湯		4.5	2.3	1.8	0	2.4	0	641
			煮/雞腿丁, 蔥片, 青豆菜, 蔥	炒/雞腿菜, 玉米粒, 胡蘿蔔, 豬絞肉, 黑胡椒粉	李時時蔬	煮/海帶芽, 雞蛋, 勿仔魚, 蔥花								
2/25	二	魚羹麵線糊	炸魚排	秀菇蒲瓜	青菜	奶黃包	優酪乳	4.7	2.5	1.4	0	2.6	1	819
		煮/紅麵線, 雞蛋羹, 雞肉絲, 豆腐, 胡蘿蔔, 木耳絲, 雞蛋, 香蔥, 馬鈴薯	炸/酥炸魚排	煮/蒲瓜, 秀菇, 胡蘿蔔, 雞肉片, 雞蛋	李時時蔬	蒸/奶黃包								
2/26	三	糙米飯	香料番茄雞	榨菜干絲	有機蔬菜	黃瓜排骨湯	水果	4.6	2.5	1.3	1	2.4	0	710
			煮/雞腿丁, 番茄, 洋葱, 胡蘿蔔, 洋葱, 迷迭香	炒/榨菜絲, 黃干絲, 豬肉絲, 雞翅, 蔥花	有機菜	煮/大骨瓜, 排骨丁, 枸杞								
2/27	四	麥片飯	橙汁燒肉	韭香銀芽	青菜	紫香白菜凍腐湯	蛋菜包	4.5	2.4	1.8	0	2.5	0	653
			煮/豬肉片, 小青菜, 洋葱, 彩椒, 濃縮椰漿汁, 濃縮椰漿汁, 鳳梨罐頭, 白芝麻	炒/豆芽菜, 豬肉絲, 木耳絲, 胡蘿蔔, 韭菜	李時時蔬	煮/大白菜, 凍豆腐, 生香蒜, 豬大骨, 雞蛋, 香蔥								

◎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。

◎本校所使用豬肉、雞肉、牛肉均為國產品。

沐和食品股份有限公司 製