



新竹縣立關西國中/石光國中營養午餐

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 (仟卡)	
								全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	水果	堅果油脂		乳品
3月3日	一	白米飯	馬鈴薯燉排骨 <small>煮/豬肉角,排骨丁,洋芋,胡蘿蔔</small>	西芹肉片 <small>炒/西洋芹,豬肉片,乾木耳,紅仁</small>	有機蔬菜 <small>當令時蔬</small>	海苔玉米湯 <small>煮/海苔絲,玉米粒,蔥,豬大骨</small>		4.8	2.2	1.6	0	2	0	631
3月4日	二	有機麥片飯	清蒸檸檬魚片★ <small>蒸/生鮮魚片,香菜,薑絲,蔥,濃縮檸檬汁,辣椒</small>	香菇肉燥 <small>煮/小干丁,豬絞肉,洋蔥,生香菇,紅蔥頭</small>	青菜 <small>當令時蔬</small>	味噌鮮蔬湯 <small>煮/大白菜,豬肉片,紅仁,味噌,柴魚粉</small>	水果	4	3	1.5	1	2	0	693
3月5日	三	黑胡椒鐵板雞 <small>炒/雞腿,雞皮肉,洋蔥,三色丁,玉米粒,黑胡椒粒</small>	香烤雞排 <small>烤/生鮮雞排</small>	脆炒涼薯 <small>炒/涼薯,紅仁,豬肉絲,蔥</small>	青菜 <small>當令時蔬</small>	酸辣湯 <small>煮/板豆腐,筍絲,豬肉絲,胡蘿蔔,雞蛋,乾木耳,烏醋</small>		3	2.8	1.5	0	2.2	0	557
3月6日	四	有機小米飯	薑母燒雞 <small>煮/雞丁,凍豆腐,高麗菜,老薑,枸杞,米酒</small>	家常黃瓜 <small>煮/大黃瓜,豬肉絲,生鮮木耳,紅仁</small>	青菜 <small>當令時蔬</small>	米苔目鹹湯 <small>煮/米苔目,豆芽菜,韭菜,豬絞肉,蝦皮,紅蔥頭</small>	堅果包	4.5	2.3	2.1	0	2.5	0	653
3月7日	五	五穀飯	三杯素雞 <small>煮/素雞,洋蔥,彩椒,豬肉片,九層塔,老薑</small>	玉米炒蛋 <small>炒/雞蛋,玉米粒,紅仁,黑胡椒粒</small>	有機蔬菜 <small>當令時蔬</small>	山粉圓QQ甜湯 <small>煮/山粉圓,冬瓜磚,QQ</small>	蔬食日鮮奶	5.2	2.5	1.3	0	2.2	0.8	803
3月10日	一	蕎麥飯	NEW 烤肉醬燒肉 <small>燒/豬肉片,洋蔥,紅仁,烤肉醬,白芝麻</small>	白菜福州丸*1 <small>滷/福州丸,紅仁,大白菜</small>	有機蔬菜 <small>當令時蔬</small>	剝皮辣椒雞湯 <small>煮/雞丁,剝皮辣椒,白蘿蔔</small>		4	2.7	1.8	0	2	0	618
3月11日	二	有機大麥仁飯	蔥油雞 <small>煮/雞丁,青花菜,彩椒,蔥,老薑</small>	塔香海茸 <small>煮/海茸,豬肉絲,紅仁,九層塔</small>	青菜 <small>當令時蔬</small>	冬瓜排骨酥湯 <small>煮/冬瓜,豬肉角,香菜,芹菜,紅蔥頭</small>	水果	4	2.2	2.6	1	2	0	660
3月12日	三	虱目魚燕麥粥★ <small>煮/白米,燕麥,虱目魚,高麗菜,胡蘿蔔,生鮮虱目魚,雞蛋,生香酥,芹菜,薑絲</small>	香滷豬排 <small>滷/調理豬排</small>	榨菜炒肉絲 <small>炒/榨菜絲,豬肉絲,辣椒,蔥</small>	青菜 <small>當令時蔬</small>	肉包 <small>蒸/肉包</small>		4	2.6	2.1	0	2.2	0	627
3月13日	四	有機白米飯	香酥油甘魚★ <small>炸/油甘魚</small>	沙茶黑干 <small>炒/豬肉角,大黑干,小黃瓜,胡蘿蔔,沙茶醬</small>	青菜 <small>當令時蔬</small>	番茄蛋花湯 <small>煮/番茄,雞蛋,蔥</small>	堅果包	4	3	1.4	0	3	0	675
3月14日	五	糙米飯	油腐滷麵輪 <small>燒/白蘿蔔,胡蘿蔔,小四角油腐,麵輪,豬絞肉</small>	烏龍麵蒸蛋 <small>蒸/雞蛋,細烏龍麵,芹菜,柴魚粉,米酒</small>	有機蔬菜 <small>當令時蔬</small>	芋頭西米露 <small>煮/芋頭,西谷米,椰漿</small>	蔬食日優酪乳	5.5	2.4	1.2	0	2	0.8	805
3月17日	一	紫米飯	NEW 台式滷肉 <small>燒/蹄丁,豬肉角,涼薯,胡蘿蔔,老薑,滷包</small>	芹香干片 <small>炒/芹菜,豆干片,豬肉絲,紅仁</small>	有機蔬菜 <small>當令時蔬</small>	蒲瓜雞湯 <small>煮/蒲瓜,雞丁</small>	豆漿	4	3.5	1.4	0	2	0	668
3月18日	二	有機燕麥飯	NEW 普羅旺斯燉魚★ <small>煮/生鮮魚丁,番茄,彩椒,洋蔥,義大利香料,番茄醬</small>	黑椒馬鈴薯肉燥 <small>煮/豬絞肉,洋芋,胡蘿蔔,玉米粒,黑胡椒粒</small>	青菜 <small>當令時蔬</small>	海芽蛋花湯 <small>煮/海芽,雞蛋</small>	水果	5.1	2.3	1.5	1	2	0	717
3月19日	三	鮭魚羹米粉 <small>煮/鮭魚,豆腐,胡蘿蔔,紅蔥頭,九層塔,沙茶醬</small>	檸檬雞柳條*3 <small>炸/檸檬雞柳條*3</small>	什錦滷味 <small>滷/大黑干,百頁結,豬肉片,海帶結,紅仁</small>	青菜 <small>當令時蔬</small>	燒賣*2 <small>蒸/燒賣*2</small>		2.7	3	1.6	0	3	0	589
3月20日	四	有機糙米飯	南瓜燒雞 <small>燒/雞丁,南瓜,洋蔥,蘑菇罐頭</small>	宮保高麗菜★ <small>炒/高麗菜,豬肉絲,胡蘿蔔,乾辣椒,油花生</small>	青菜 <small>當令時蔬</small>	銀蘿肉片湯 <small>煮/白蘿蔔,豬肉片,老薑,香菜</small>	堅果包	4.4	2.1	2.2	0	2.7	0	642
3月21日	五	芝麻飯	麻婆豆腐 <small>煮/板豆腐,洋蔥,玉米粒,紅仁,豬絞肉,蔥,辣豆瓣</small>	木須炒蛋 <small>炒/雞蛋,木耳絲,紅仁,蔥,鴻喜菇</small>	有機蔬菜 <small>當令時蔬</small>	紅豆芋圓湯 <small>煮/紅豆,紫米,芋圓</small>	蔬食日鮮奶	5.4	2	1.3	0	2.2	0.8	780
3月24日	一	白米飯	豆豉蒸魚★ <small>蒸/生鮮魚片,黑豆豉,薑絲,蔥</small>	韓式白菜肉片 <small>煮/豬肉片,大白菜,年糕,胡蘿蔔,韓式辣椒醬,韓式辣椒粉</small>	有機蔬菜 <small>當令時蔬</small>	黃瓜肉絲湯 <small>煮/大黃瓜,豬肉絲</small>		4.4	2.3	2.1	0	2	0	623
3月25日	二	有機蕎麥飯	NEW 蒜香豬柳 <small>煮/豬柳,洋蔥,紅仁,蘑菇罐頭,蒜頭</small>	絲瓜麵線 <small>燒/絲瓜,紅麵線,豬肉絲,枸杞</small>	青菜 <small>當令時蔬</small>	玉米濃湯 <small>煮/玉米粒,雞蛋,豬絞肉,紅仁,玉米乳,香粉</small>	水果	4.6	2.7	2.3	1	2	0	732
3月26日	三	日式蘑菇炊飯 <small>煮/白米,高麗菜,雞肉粒,鴻喜菇,胡蘿蔔,小干丁,蘑菇,洋蔥,醬油</small>	日式唐揚炸雞 <small>炸/雞丁,地瓜,中干丁</small>	日式關東煮 <small>煮/白蘿蔔,海帶結,玉米結,豬肉片,柴魚粉</small>	青菜 <small>當令時蔬</small>	味噌銀魚蛋花湯★ <small>煮/板豆腐,吻仔魚,雞蛋,味噌,蔥</small>		4.8	3.5	2	0	3	0	784
3月27日	四	有機糙米飯	照燒魷魚丸*3 <small>滷/魷魚丸*3,柴魚粉</small>	瓜仔油腐 <small>煮/麻油,小三角油腐,豬絞肉,紅仁</small>	青菜 <small>當令時蔬</small>	青木瓜雞湯 <small>煮/青木瓜,雞丁</small>	堅果包	4	2.8	1.5	0	2.5	0	640
3月28日	五	香鬆飯	打拋干丁 <small>煮/小干丁,洋蔥,番茄,九層塔,豬絞肉,濃縮檸檬汁</small>	香滷茶葉蛋 <small>滷/雞蛋,茶葉包</small>	有機蔬菜 <small>當令時蔬</small>	綠豆薏仁湯 <small>煮/綠豆,小薏仁</small>	蔬食日優酪乳	4.9	2.5	1.3	0	2	0.8	773
3月31日	一	小米飯	香酥鯖魚★ <small>炸/鯖魚</small>	咖哩肉片 <small>煮/豬肉片,洋芋,胡蘿蔔,洋蔥,咖哩粉</small>	有機蔬菜 <small>當令時蔬</small>	鮮蔬蛋花湯 <small>煮/高麗菜,金針菇,胡蘿蔔,雞蛋</small>		4.9	2.5	1.4	0	3	0	701

◎每周二供應水果,第2至第4個周五依序供應鮮奶,優酪乳,鮮奶,優酪乳,每月一次黑豆漿。

◎每週一和週五供應有機蔬菜。每周三為特餐日,每周五為蔬食日。每週一次堅果包。

★含衛福部公告之六大過敏原(蝦、蟹、芒果、花生、牛奶、雞蛋),屬特殊過敏體質者需特別注意。

◎本校所使用豬肉、雞肉、牛肉均為國產品。



冰翔食品股份有限公司 製