

竹北國中110年03月第5週菜量單

(葷食) (本校使用國產豬肉)

| | | 3月29日 (星期一) | | | | 3月30日 (星期二) | | | | 3月31日 (星期三) | | | | 4月1日 (星期四) | | | | | | |
|----|-----------------------|-------------|--|--------|---------------------------|-------------|--------|-----|----------------------|-------------|-------|---------|-----------------------|------------|--|------|--------|--|--------|--|
| | | 人數 | | 988 | | 人數 | | 988 | | 人數 | | 988 | | 人數 | | 988 | | | | |
| | | 主食 | | | | 主食 | | | | 主食 | | | | 主食 | | | | | | |
| | | 菜名 | | 配料 | | 菜名 | | 配料 | | 菜名 | | 配料 | | 菜名 | | 配料 | | | | |
| | | | | 數量 | | | | 數量 | | | | 數量 | | | | 數量 | | | | |
| 主菜 | 貴妃燒雞 | 雞胸丁 | | 33 K | | 酸辣湯餃 | 高麗菜水餃 | | 57 包 | | 黑胡椒豬柳 | cas豬柳 | | 51.0 K | | 碧綠素雞 | 非基改素雞 | | 29.5 K | |
| | | 骨髓丁 | | 30 K | | | | | | | | 洋蔥 | | 10.0 K | | | 非基改大黑干 | | 30 K | |
| | | 洋芋 | | 19.6 K | | | | | | | | 紅蘿蔔 | | 5.0 K | | | 紅蘿蔔 | | 5 K | |
| | | 番茄 | | 10 K | | | | | | | | 非基改白豆干片 | | 15.0 K | | | 青花菜 | | 19.5 K | |
| | | 番茄醬 | | 2 包 | | | | | | | | 番茄醬 | | 1.0 包 | | | | | K | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 副菜 | 西芹炒魚丸 | 珍珠虱目魚丸 | | 5 包 | | 茶葉蛋 | 洗選蛋 | | 988 顆 | | 花生四喜 | 小黃瓜 | | 40.0 K | | 洋蔥炒蛋 | 洋蔥 | | 20 K | |
| | | 西芹 | | 40 K | | | 紅茶包 | | 存 K | | | 三色豆 | | 10.0 K | | | 蔥 | | 2 K | |
| | | 紅蘿蔔 | | 10 K | | | 滷包 | | 存 K | | | 豆乾丁 | | 15.0 K | | | 洗選蛋 | | 45 K | |
| | | 生香菇 | | 3 K | | | 醬油 | | 存 K | | | 煮花生 | | 9.0 K | | | | | K | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 青菜 | 有機青菜 | 有機蔬菜 | | 50 K | | 時蔬 | 豆芽菜 | | 45 K | | 有機青菜 | 有機蔬菜 | | 50.0 K | | 時蔬 | 青江菜 | | 50.0 K | |
| | | 老薑片 | | 0.6 K | | | 紅蘿蔔 | | 3 K | | | 老薑片 | | 0.6 K | | | 紅蘿蔔 | | 3 K | |
| | | 切蒜 | | 0.6 K | | | 韭菜 | | 3 k | | | 切蒜 | | 0.6 K | | | | | | |
| | | 紅蘿蔔 | | 3 K | | | 蒜頭(庫存) | | | | | 紅蘿蔔 | | 3.0 K | | | | | | |
| 湯 | 錦繡蛋花湯 | 高麗菜 | | 20 K | | 酸辣湯 | 細豆腐 | | 3 盤 | | 蘿蔔肉羹湯 | 白蘿蔔 | | 20.0 K | | 珍珠麥奶 | 小黑珍珠 | | 18 K | |
| | | 乾木耳絲 | | 1 包 | | | 乾木耳絲 | | 1 包 | | | 紅蘿蔔 | | 10.0 K | | | 麥茶包 | | 2 包 | |
| | | 洗選蛋 | | 10 K | | | 紅蘿蔔 | | 5 K | | | 肉羹 | | 6.0 K | | | 奶精 | | 2 包 | |
| | | 紅蘿蔔 | | 3 K | | | 筍絲 | | 5 K | | | 芹菜 | | 1.0 K | | | 二砂 | | 10 K | |
| | | | | | | | 大白菜 | | 5 K | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | 洗選蛋 | | 5 K | | | | | | | | | | | |
| | | | | 鮮奶 | | 988 罐 | | | | | | 水果 | | 988 份 | | | | | | |
| 營養 | 全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 乳品 熱量 | | | | 全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 乳品 熱量 | | | | 全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 乳品 熱量 | | | | 全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 乳品 熱量 | | | | | | | |
| | 6.2 2.37 2.08 2.5 756 | | | | 5.0 3.37 1.90 2.5 0.8 864 | | | | 6.3 2.3 1.9 3.0 797 | | | | 6.1 2.23 1.90 1 2.5 0 | | | | | | | |

清明連假

營養師：

單位主管：

校長：

竹北國中110年03月第5週菜量單 (素食)

| | | 3月29日 (星期一) | | | | 3月30日 (星期二) | | | | 3月31日 (星期三) | | | | 4月1日 (星期四) | | | | | | |
|-----|-------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|----------------------|-------------|----------------------|-----|----------------------|-------------|----------------------|--------|----------------------|------------|--|------|--------|--|-------|--|
| | | 人數 | | 15 | | 人數 | | 15 | | 人數 | | 15 | | 人數 | | | | | | |
| | | 主食 | | | | 主食 | | | | 主食 | | | | 主食 | | | | | | |
| | | 菜名 | | 配 料 | | 菜名 | | 配 料 | | 菜名 | | 配 料 | | 菜名 | | 配 料 | | | | |
| 主菜 | 貴妃素燒 | 百頁豆腐 | | 0.6 K | | 酸辣湯餃 | 素水餃 | | 2.0 包 | | 黑胡椒豆包 | 西芹 | | 0.4 K | | 碧綠素雞 | 非基改素雞 | | 0.5 K | |
| | | 麵腸 | | 0.5 K | | | | | | | | 非基改炸豆包 | | 1.1 K | | | 非基改大黑干 | | 1.0 K | |
| | | 洋芋 | | 0.3 K | | | | | | | | 紅蘿蔔 | | 0.1 K | | | 紅蘿蔔 | | 0.2 K | |
| | | 番茄 | | 0.2 K | | | | | | | | 杏鮑菇 | | 0.2 K | | | 青花菜 | | 0.5 K | |
| | | 番茄醬 | | 0.0 K | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 副菜 | 西芹炒素丸 | 香菇素丸子 | | 0.3 K | | 茶葉蛋 | 洗選蛋 | | 15 顆 | | 花生四喜 | 小黃瓜 | | 0.9 K | | 玉米炒蛋 | 玉米粒 | | 0.5 K | |
| | | 西芹 | | 0.6 K | | | 紅茶包 | | 存 包 | | | 三色豆 | | 0.1 K | | | 紅蘿蔔 | | 0.3 K | |
| | | 紅蘿蔔 | | 0.2 K | | | 滷包 | | 存 K | | | 豆乾丁 | | 0.3 K | | | 洗選蛋 | | 0.6 K | |
| | | 生香菇 | | 0.2 K | | | 醬油 | | 存 K | | | 煮花生 | | 0.2 K | | | | | | |
| 青菜 | 時蔬 | 有機蔬菜 | | 1.2 K | | 時蔬 | 豆芽菜 | | 1.2 K | | 時蔬 | 有機蔬菜 | | 1.2 K | | 時蔬 | 青江菜 | | 1.2 K | |
| | | 老薑 | | | | | 金針菇 | | 0.1 K | | | 老薑 | | 0.0 K | | | | | | |
| | | 紅蘿蔔 | | 0.1 K | | | 老薑 | | 存 | | | 紅蘿蔔 | | 0.1 K | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 湯 | 錦繡蛋花湯 | 高麗菜 | | 0.2 K | | 酸辣湯 | 細豆腐 | | 0.8 K | | 蘿蔔素羹湯 | 白蘿蔔 | | 0.4 K | | 珍珠麥奶 | 小黑珍珠 | | 0.3 K | |
| | | 乾木耳絲 | | 0.0 K | | | 乾木耳絲 | | 0.1 K | | | 紅蘿蔔 | | 0.2 K | | | 麥茶包 | | 0.0 K | |
| | | 洗選蛋 | | 0.2 K | | | 紅蘿蔔 | | 0.1 K | | | 香菇素肉羹 | | 0.2 K | | | 奶精 | | 0.0 K | |
| | | 紅蘿蔔 | | 0.0 K | | | 筍絲 | | 0.1 K | | | 芹菜 | | 存 | | | 二砂 | | 0.1 K | |
| | | | | | | | 大白菜 | | 0.1 K | | | | | | | | | | | |
| | | | | 鮮奶 | | 15 罐 | | | | | | 水果 | | 15 份 | | | | | | |
| 營 養 | 全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 乳品 熱量 | | 全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 乳品 熱量 | | 全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 乳品 熱量 | | 全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 乳品 熱量 | | 全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 乳品 熱量 | | 全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 乳品 熱量 | | 全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 乳品 熱量 | | | | | | | |
| | 5.9 2.57 1.90 2.5 746.5 | 6.2 2.45 1.90 2.5 758.9 | 6.5 2.3 2.1 2.5 0.0 794 | 6.0 2.06 2.31 1 2.5 781.7 | | | | | | | | | | | | | | | | |

清 明 連 假

營養師：

單位主管：

校長：