

110年3月 國立新竹科學園區實驗高級中等學校 國小部暨雙語部午餐 月菜單



日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	其他	主 食 類	蛋 豆 魚 肉 類	蔬 菜 類	水 果 類	油 脂 類	奶 類	總 熱 量
2	二	麥片飯	椰奶玉米雞	蔥燒油腐	起司洋芋青花	季節時蔬		4.5	2.5	1.8	0	2.5	0.2	684
白米, 麥片/玉米粒, 胡蘿蔔, 骨腿丁/青蔥, 小四角油豆腐, 黑木耳/馬鈴薯, 青花菜, 起司絲/應青														
3	三	香Q白飯	香酥魚片	筍絲炒木耳	枸杞鮮瓜	季節時蔬		4	2	1.8	0	3	0	610
白米/生鮮魚片/筍絲, 木耳, 胡蘿蔔/枸杞, 大黃瓜/應青														
4	四	葡國雞蓋飯 + 麥克雞塊x3 + 什錦高麗菜 + 季節時蔬					水果	4	2.3	1.5	1	3	0	685
白米, 骨腿丁, 馬鈴薯, 洋蔥, 番茄, 起司絲/麥克雞塊/胡蘿蔔, 木耳, 高麗菜/應青														
5	五	海苔飯	蔥油雞	洋蔥炒蛋	麵輪海結	季節時蔬		4	2.2	1.8	0	2.5	0	603
白米, 海苔粉/骨腿切塊, 蔥, 胡蘿蔔/洗選蛋, 洋蔥/麵輪, 海帶結/應青														
8	一	南瓜白醬螺旋麵 + 豬排 + 炒西蘭花 + 季節時蔬						4.2	2	1.5	0	3	0	617
螺旋麵, 南瓜, 三色丁, 奶粉, 洋蔥, 培根/豬排/青花菜, 紅蘿蔔, 木耳/應青														
9	二	薏仁飯	瓜仔肉	金菇豆腐煲	鮮蔬冬粉	季節時蔬	水果	4	2	1.8	1	2.5	0	648
白米, 薏仁/絞肉, 紅蔥頭, 攪花瓜, 白蘿蔔, 洋蔥/金針菇, 板豆腐, 三色丁/高麗菜, 胡蘿蔔, 木耳, 冬粉/應青														
10	三	香Q白飯	鳳梨咕咾肉	地瓜薯條	芹香干片	季節時蔬		4	2.2	1.8	0	2.5	0	603
白米/肉角, 洋蔥, 鳳梨片, 甜椒/地瓜薯條/芹菜, 豆干片, 胡蘿蔔/應青														
11	四	茄汁豬柳蓋飯 + 醬燒大排 + 炒三絲 + 季節時蔬					水果	4	2.5	1.5	1	3	0	700
白米, 豬柳, 大番茄, 洋蔥, 胡蘿蔔/醬燒大排/木耳, 筍絲, 小黃瓜/應青														
12	五	菜瓜子飯	銀蘿滷肉	港式燒賣x2	腐皮高麗菜	季節時蔬		4.5	2.5	1.8	0	2.5	0	660
白米, 菜瓜子/肉角, 白蘿蔔, 胡蘿蔔/港式燒賣/非基改角螺, 木耳, 高麗菜/應青														
15	一	和風烏龍麵 + 香滷腿排 + 柴魚銀蘿 + 季節時蔬					果汁	4	2	1.5	1	2.5	0	640
烏龍麵, 洋蔥, 胡蘿蔔, 香菇, 大白菜/生鮮雞腿排/柴魚片, 白蘿蔔, 胡蘿蔔, 生木耳														
16	二	糙米飯	地瓜燒肉	筍燒油腐	豆醬滷冬瓜	季節時蔬		4.5	2.5	1.8	0	3	0	683
白米, 糙米/地瓜, 肉角/筍片, 三角油腐, 胡蘿蔔/冬瓜, 豆瓣醬, 木耳絲/應青														
17	三	香Q白飯	樹子蒸魚	紅娘炒蛋	醬燒海草	季節時蔬		4	2	1.8	0	2.5	0	588
白米/樹子, 薑, 生鮮魚片/胡蘿蔔, 洗選蛋/海草, 九層塔/應青														
18	四	蘑菇醬燴飯 + 炸豬排 + 蛋酥白菜 + 季節時蔬					水果	4	2	1.5	1	3	0	663
白米, 培根, 三色丁, 洋菇片, 番茄醬/豬排/雞蛋, 胡蘿蔔, 木耳, 白菜/應青														
19	五	五穀飯	京醬肉絲	田園核果玉米	白菜泡麩	季節時蔬		4.2	2	1.8	0	2.5	0	602
白米, 五穀米/豬肉絲, 韭菜, 綠豆芽, 甜麵醬/核桃, 玉米粒, 三色丁/大白菜, 麵筋/應青														
22	一	炸醬麵 + 滷豬排 + 三杯鮮蔬 + 季節時蔬					豆漿	4.1	2	1.5	0	2.5	0	587
黃油麵, 絞肉, 洋蔥, 碎豆干丁, 小黃瓜, 胡蘿蔔/豬排/玉米粒, 胡蘿蔔, 白蘿蔔/應青														
23	二	小米飯	茄汁雞丁	洋芋肉絲	菇百燴	季節時蔬		4.2	2.2	1.8	0	2.5	0	617
白米, 小米/雞胸丁, 番茄, 洋蔥, 甜椒/豬肉絲, 馬鈴薯, 香菇/金針菇, 胡蘿蔔, 結球白菜, 乾木耳/應青														
24	三	香Q白飯	腐乳燒雞	客家小炒	椒鹽杏鮑菇	季節時蔬		4.2	2	1.8	0	3	0	624
白米/骨腿丁, 洋蔥, 馬鈴薯/豆干片, 芹菜, 肉絲, 胡蘿蔔, 木耳/鮑菇頭, 地瓜/應青														
25	四	和風壽喜燒蓋飯 + 炸雞翅 + 彩蔬拼盤 + 季節時蔬					水果	4.5	2.2	1.5	1	3	0	713
白米, 豬肉片, 雞蛋, 洋蔥, 胡蘿蔔, 金針菇/裹粉雞翅/秀珍菇, 馬鈴薯, 地瓜, 彩椒, 鮑菇頭/應青														
26	五	白芝麻飯	味噌燒肉	起司核桃南瓜	銀蘿鮮菇	季節時蔬		4.5	2	1.8	0	2.5	0.2	647
白米, 白芝麻/肉角, 玉米粒, 胡蘿蔔/起司絲, 核桃, 南瓜/白蘿蔔, 香菇, 枸杞/應青														
29	一 蔬食	鮮蔬板條 + 玉米炒蛋 + 茼蒿鮮瓜 + 季節時蔬					水果	4	2	1.5	1	2.5	0	640
手工板條, 黃干絲, 高麗菜, 綠豆芽, 胡蘿蔔, 木耳絲/玉米粒, 洗選蛋/胡蘿蔔, 大黃瓜, 茼蒿肉羹/應青														
30	二	麥片飯	糖醋魚丁	洋蔥甜條	蠔油海根	季節時蔬		4.2	2	1.8	0	3	0	624
白米, 麥片/魚丁, 洋蔥, 板豆腐, 番茄/洋蔥, 甜不辣/胡蘿蔔, 九層塔, 海根/應青														
31	三	香Q白飯	咖哩豬	醬爆雙寶	金沙杏菇	季節時蔬		4.2	2.2	1.8	0	3	0	639
白米/豬肉角, 洋蔥, 馬鈴薯, 椰漿, 紅蔥頭/小豆干丁, 三色丁, 甜麵醬/南瓜, 鮑菇頭, 甜椒, 鹹蛋/應青														

※菜名標記「*」為油炸物、「▲」表內含易過敏食材(詳見衛服部公告)、「★」特別標示為堅果類, 過敏體質者需注意!

※每月最後一天為蔬食日

本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材

藝慶企業有限公司 汪琪 營養師 製