

# 110年4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	蛋	蔬	水	油	奶	總	
								食	豆	菜	果	脂	類		類
1	四	沙茶豬柳蓋飯 + *醬燒豬排 + 鮮菇青花 + 季節時蔬					水果	4	2.3	1.8	1	3	0		693
白米, 豬柳, 洋蔥, 脆筍絲, 紅蘿蔔, 金針菇/醬燒豬排/青花菜, 香菇, 紅蘿蔔/季節時蔬															
6	二	★黑芝麻飯	銀蘿滷肉	▲番茄炒蛋	腐皮高麗菜	季節時蔬		4.5	2.2	1.4	0	2.4	0	623	
白米, 黑芝麻/豬肉丁, 白蘿蔔, 紅蘿蔔/ 番茄, 雞蛋/角螺, 高麗菜, 木耳絲/應青															
7	三	五穀飯	味噌燒肉	★起司腰果南瓜	雙色頁結	季節時蔬		5	2.1	1.3	0	2.6	0.1	669	
白米, 五穀米/豬肉丁, 玉米粒, 白蘿蔔/南瓜, 洋蔥, 起司, 腰果/百頁結, 海帶結/應青															
8	四	泡菜燒肉拌飯 + 帶骨大排x1 + 鐵板油腐 + 季節時蔬					水果	4.5	2.4	1.6	1	2.4	0	703	
白米, 豬肉片, 洋蔥, 泡菜, 脆筍絲, 紅蘿蔔, 蔥/豬排/小三角油豆腐, 木耳/應青															
9	五	小米飯	*糖醋魚丁	洋蔥甜條	什錦鮮瓜	季節時蔬		4.5	2.3	1.4	0	3	0	658	
白米, 小米/魚丁, 板豆腐, 彩椒/洋蔥, 甜不辣條, 紅蘿蔔/大黃瓜, 木耳, 紅蘿蔔/應青															
12	一	蘑菇醬炒麵 + 調理翅小腿*2 + 炒青花菜 + 季節時蔬					豆漿	4.5	3	1	0	3	0	700	
黃油麵, 洋蔥, 紅蘿蔔, 木耳, 蘑菇罐/翅小腿*2/ 青花菜, 胡蘿蔔, /應青															
13	二	地瓜飯	鳳梨咕咾肉	韭香干片	白菜腐皮粉絲	季節時蔬		4.5	2	1.6	0	2.4	0	613	
白米, 地瓜/豬肉丁, 鳳梨, 胡蘿蔔, 洋蔥/豆干片, 韭菜, 紅蘿蔔/冬粉, 角螺, 大白菜/應青															
14	三	香Q白飯	*椒鹽魚排x1	▲紅蘿蔔炒蛋	筍片油腐	季節時蔬		4.5	2	1.7	0	2.7	0	629	
白米/調理魚排/紅蘿蔔, 玉米粒, 雞蛋/小三角油豆腐, 筍片/應青															
15	四	▲親子雞肉蓋飯 + 飄香滷味 + 黃瓜鮮燴 + 季節時蔬					水果	4.5	2.4	2	1	2.3	0	709	
白米, 雞丁, 雞蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔, 柴魚片/小四角油豆腐, 玉米粒, 白蘿蔔/大黃瓜, 胡蘿蔔, 木耳/應青															
16	五	白芝麻飯	地瓜粉蒸肉	筍絲魚羹	開陽白菜	季節時蔬		5	2.3	1.6	0	2.7	0	684	
白米/豬肉丁, 地瓜, 胡蘿蔔/魚羹, 筍絲, 木耳/大白菜, 胡蘿蔔, 蝦米/應青															
19	一	茄汁肉醬螺旋麵 + *麥克雞塊x3 + 炒雙花 + 季節時蔬						4.8	2.6	1.4	0	3	0	701	
螺旋麵, 番茄, 豬絞肉, 洋蔥, 九層塔/麥克雞塊/青花菜, 白花菜, 紅蘿蔔/應青															
20	二	小米飯	馬鈴薯燉肉	沙茶白菜魚羹	四喜丁	季節時蔬	水果	5.3	2.2	1.5	1	2.4	0	742	
白米, 黑芝麻/豬肉丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔/大白菜, 魚羹, 木耳/毛豆仁, 玉米粒, 豆干丁, 胡蘿蔔/應青															
21	三	香Q白飯	鹹蛋蒸肉	起司培根洋芋	醬燒海帶干絲	季節時蔬		5	2	1.3	0	2.4	0.1	653	
白米/豬絞肉, 鹹蛋, 蔥, 洋蔥/起司絲, 培根, 馬鈴薯/海帶絲, 黃干絲/應青															
22	四	★日式肉片蓋飯 + 塔香油腐 + ▲玉米炒蛋 + 季節時蔬					水果	4.5	2.3	1.6	1	2.7	0	709	
白米, 豬肉片, 洋蔥, 魚板, 白芝麻, 豆芽菜/小四角油豆腐, 九層塔/玉米粒, 黃干絲/應青															
23	五	★葵瓜子飯	南洋咖哩雞	蠔油海根	▲蛋酥白菜	季節時蔬		5	2.2	1.6	0	2.5	0	668	
白米, 葵瓜子/豬肉丁, 馬鈴薯, 洋蔥, 紅蘿蔔, 椰漿/麵輪, 海帶根/大白菜, 雞蛋, 木耳/應青															
26	一	古早味米粉 + 蜜汁腿排x1 + 脆炒高麗菜 + 季節時蔬					果汁	4.5	2.5	1.5	0	2.4	0	648	
米粉, 豬肉絲, 洋蔥, 紅蘿蔔, 豆芽菜, 香菇, 芹菜, 紅蔥頭/生鮮雞排/高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳/應青															
27	二	糙米飯	鳳梨甜椒炒嫩雞	塔香干片	義式熱拌洋芋	季節時蔬		4.5	2.1	1.6	0	2.3	0	616	
白米, 糙米/雞丁, 甜椒, 鳳梨/豆干片, 彩椒, 九層塔/馬鈴薯, 洋蔥, 培根/應青															
28	三	香Q白飯	咖哩豬	醬爆三寶	金沙香菇	季節時蔬		5	2.1	1.5	0	2.5	0	658	
白米/豬肉丁, 洋蔥, 馬鈴薯/豆干丁, 玉米粒, 胡蘿蔔/鹹蛋, 鮑菇頭/應青															
29	四	豆瓣干丁醬拌麵 + 傳香滷蛋x1 + 泰式椰香豆腐 + 季節時蔬					水果	4.8	1.5	1.5	1	2.7	0	668	
白油麵, 豆干丁, 洋蔥, 紅蘿蔔, 小黃瓜/滷蛋/板豆腐, 毛豆仁, 玉米粒, 椰漿/應青															
30	五	麥片飯	香菇燒雞	★田園腰果玉米	螞蟻上樹	季節時蔬		5	2.1	1.6	0	2.5	0	660	
白米, 麥片/雞丁, 白蘿蔔, 香菇/玉米粒, 三色丁, 腰果/冬粉, 木耳, 高麗菜, 豬絞肉/應青															

\*菜名標記『\*』為油炸物、『▲』表內含易過敏食材(蛋、奶)、『★』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

蕓慶企業有限公司 汪琪 營養師 製