

110年5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
3	一	黑胡椒豬柳拌麵 + *炸雞翅+ 炒西蘭花 + 季節時蔬					豆漿	4.2	2.4	1.5	0	2.4	0	620
		黃油麵, 豬柳, 洋蔥, 三色丁/裹粉雞翅/青花菜, 胡蘿蔔/季節時蔬, 蒜頭												
4	二	★葵瓜子飯	瓜仔肉	南瓜豆腐煲	螺絲高麗菜	季節時蔬		4.6	2.5	1.7	0	2.5	0	665
		白米, 葵瓜子/豬絞肉, 洋蔥, 攪花瓜, 紅蔥頭/青蔥, 蝦米, 南瓜, 板豆腐, 香菇/角螺, 高麗菜/季節時蔬, 蒜頭												
5	三	香Q白飯	日式燒肉	沙茶干絲	▲西班牙炒蛋	季節時蔬		4	2.9	1.3	0	2.7	0	652
		白米/豬肉片, 洋蔥, 青蔥, 柴魚片, 白蘿蔔/黃干絲, 紅蘿蔔, 芹菜/雞蛋, 馬鈴薯, 三色丁/絲瓜, 蒜頭												
6	四	▲葡國雞蓋飯 + *無骨雞排x1 + 糖醋麵腸 + 季節時蔬					水果	4	3	1.5	1	3	0	738
		白米, 雞丁, 馬鈴薯, 洋蔥, 番茄, 起司絲, 椰漿/無骨雞排/麵腸, 紅蘿蔔, 青椒/季節時蔬, 蒜頭												
7	五	五穀飯	京醬肉絲	大滷桶	培根銀芽	季節時蔬		4.5	1.7	1.8	0	2.6	0	605
		白米, 五穀米/豬肉絲, 洋蔥, 紅蘿蔔, 乾木耳/玉米粒, 海帶結, 白蘿蔔/培根, 韭菜, 豆芽菜/季節時蔬, 蒜頭												
10	一	★麻醬拌麵 + 香滷腿排x1 + 彩蔬三絲 + 季節時蔬						4	2.1	1.4	0	3	0	608
		黃油麵, 蒜泥, 花生粉, 芝麻醬/生鮮雞排/豬肉絲, 小黃瓜, 紅蘿蔔, 豆芽菜/季節時蔬, 蒜頭												
11	二	糙米飯	銀羅滷肉	甜麵四寶	菇百燴	季節時蔬	水果	4	2.5	1.4	1	2.3	0	666
		白米, 糙米/豬肉丁, 地瓜/碎豆干丁, 玉米粒, 小黃瓜, 紅蘿蔔/大白菜, 鮑菇頭, 金針菇, 乾木耳/季節時蔬, 蒜頭												
12	三	香Q白飯	糖醋排骨	芹香甜條	開陽黃瓜	季節時蔬		4	2	1.7	0.1	3	0	614
		白米/排骨酥, 洋蔥, 彩椒, 鳳梨罐/小甜條, 紅蘿蔔, 西洋芹/蝦米, 大黃瓜/季節時蔬, 蒜頭												
13	四	日式壽喜燒蓋飯 + 滷豬排 + 鮑菇青花 + 季節時蔬					水果	4	2	1.5	1	3	0	663
		白米, 豬肉片, 魚板, 洋蔥, 金針菇/生鮮豬排/青花菜, 紅蘿蔔, 鮑菇頭/季節時蔬, 蒜頭												
14	五	薏仁飯	酥炸魚丁	筍干油腐	螞蟻上樹	季節時蔬		4	2.5	1.4	0	3	0	638
		白米, 薏仁/魚丁/小四角油豆腐, 筍干, 紅蘿蔔/豬絞肉, 冬粉, 高麗菜, 香菇/季節時蔬, 蒜頭												
17	一	日式炒麵 + *醬燒大排x1 + 培根高麗菜 + 季節時蔬					果汁	4	2.7	1.4	0	2.7	0	639
		黃油麵, 洋蔥, 紅蘿蔔, 高麗菜, 蘑菇罐, 柴魚片, 海苔粉/醬燒大排(豬肉)/培根, 高麗菜/季節時蔬, 蒜頭												
18	二	★白芝麻飯	地瓜燒肉	▲義式洋蔥炒蛋	★咖哩腰果洋芋	季節時蔬		4.5	2.1	1.4	0	3.2	0	652
		白米, 白芝麻/豬肉丁, 白蘿蔔, 紅蘿蔔/雞蛋, 洋蔥/馬鈴薯, 三色丁, 腰果/季節時蔬, 蒜頭												
19	三	香Q白飯	泰式檸檬魚x1	京醬干片	什錦鮮瓜	季節時蔬		4	2.8	1.4	0	2.7	0	647
		白米/生鮮魚片, 檸檬, 青蔥, 辣椒/豆干片, 高麗菜/大黃瓜, 木耳絲, 紅蘿蔔/季節時蔬, 蒜頭												
20	四	蘿勒鮮菇雞肉蓋飯 + 鮮肉燒賣 + 番茄豆腐羹 + 季節時蔬					水果	4	2.1	1.4	1	3	0	668
		白米, 雞丁, 洋蔥, 香菇, 九層塔/鮮肉燒賣/藍板豆腐, 番茄, 青蔥/季節時蔬, 蒜頭												
21	五	麥片飯	★日式照燒肉片	蘿蔔玉米燒	白菜滷	季節時蔬		4	1.5	1.5	0	2.5	0	543
		白米, 麥片/豬肉片, 彩椒, 洋蔥, 白芝麻/玉米粒, 白蘿蔔, 柴魚片/蝦米, 大白菜, 紅蘿蔔, 乾木耳/季節時蔬, 蒜頭												
24	一	泡菜炒烏龍 + 檸檬雞翅x1 + 關東煮 + 季節時蔬					豆漿	1.2	3	1.4	0	2.7	0	466
		烏龍麵, 豬肉片, 魚板, 大白菜, 泡菜/檸檬雞翅/柴魚片, 玉米粒, 小四角油豆腐, 紅蘿蔔, 白蘿蔔/季節時蔬, 蒜頭												
25	二	小米飯	咖哩豬	味噌海結燒	▲蛋酥白菜	季節時蔬		4.3	2.4	1.7	0	2.7	0	645
		白米, 小米/豬肉丁, 洋蔥, 馬鈴薯/海帶結, 烤麩/大白菜, 雞蛋, 紅蘿蔔, 生木耳/季節時蔬, 蒜頭												
26	三	香Q白飯	薑汁肉片	▲紅仁炒蛋	★田園腰果玉米	季節時蔬		4.3	2.4	1.5	0	3.1	0	658
		白米/豬肉片, 洋蔥, 老薑泥, 金針菇/雞蛋, 紅蘿蔔/玉米粒, 三色丁, 腰果/季節時蔬, 蒜頭												
27	四	★沙茶肉絲燴飯 + *香雞排x1 + 三彩銀芽 + 季節時蔬					水果	4	2.2	1.6	1	3	0	680
		白米, 豬肉絲, 洋蔥, 大白菜, 生木耳/調理雞排/韭菜, 豆芽菜, 紅蘿蔔/季節時蔬, 蒜頭												
28	五 蔬食	燕麥飯	鐵板油腐	▲番茄炒蛋	咖哩時蔬	季節時蔬		4	2	1.8	0	2.7	0	597
		白米, 燕麥/小三角油豆腐, 洋蔥, 彩椒/雞蛋, 番茄/馬鈴薯, 青花菜, 紅蘿蔔/季節時蔬, 蒜頭												
31	一	★日式肉片蓋飯 + 塔香油腐 + ▲木須炒蛋 + 季節時蔬					果汁	4	2.5	1.5	0	2.4	0	613
		白米, 豬肉片, 洋蔥, 魚板, 白芝麻/小四角油豆腐, 九層塔/海帶絲, 黃干絲/季節時蔬, 蒜頭												

※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

藝慶企業有限公司 汪琪 營養師 製