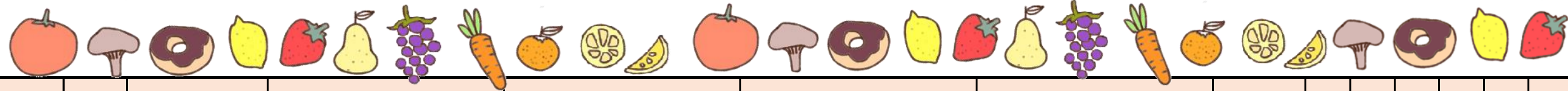


110年 12月 國立新竹科學園區實驗高級中等學校 國小部暨雙語部午餐 月菜單



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	三	香Q白飯	番茄羅勒雞肉	芹香干片	螺絲高麗菜	季節時蔬		3.7	1.8	1.6	0	2.5	0	0	547
		白米/骨腿丁. 九層塔. 番茄, 香菇/芹菜. 豆干片. 胡蘿蔔/角螺, 甘藍, 木耳絲/季節時蔬													
2	四	椰香咖哩飯 + 鐵板油腐 + 紅蘿蔔花椰 + 季節時蔬					水果	3.5	2	1.7	1	2.5	0	0	610
		白米. 肉丁. 洋蔥. 馬鈴薯. 胡蘿蔔/小三角油腐. 豆芽菜. 木耳絲/青花菜. 紅蘿蔔/季節時蔬													
3	五	小米飯	蔥燒雞丁	玉米肉末	塔香海草	季節時蔬		3.6	1.8	1.7	0	2.5	0	0	542
		白米. 小米/骨腿丁. 洋蔥. 彩椒. 小黃瓜/絞肉. 玉米粒/海草. 紅蘿蔔. 九層塔/季節時蔬													
6	一	▲南瓜白醬螺旋麵 + *麥克雞塊x3 + 繽紛鮮瓜 + 有機時蔬						3.2	1.8	1.6	0	3	0.1	546	
		螺旋麵. 南瓜. 三色丁. 奶粉. 洋蔥. 培根/麥克雞塊/大黃瓜, 三色豆/季節時蔬													
7	二	薏仁飯	瓜仔肉	金菇豆腐煲	鮮蔬冬粉	季節時蔬	水果	3.6	2	1.8	1	2.5	0	0	620
		白米. 薏仁/絞肉. 紅蔥頭. 攪花瓜. 白蘿蔔/金針菇. 板豆腐. 三色丁/高麗菜. 胡蘿蔔. 木耳. 冬粉/應青													
8	三	香Q白飯	麻油雞	地瓜薯條	麵輪海結	季節時蔬		4	2.2	1.3	0	3	0	0	613
		白米/骨腿丁. 米血丁. 甘藍/地瓜薯條/麵輪. 海帶結. 胡蘿蔔/季節時蔬													
9	四	金瓜米粉 + 香滷豬排x1 + 炒三絲 + 季節時蔬					水果	3.5	2	1.5	1	2.5	0	0	605
		米粉. 南瓜. 肉絲. 胡蘿蔔. 洋蔥. 香菇/豬排/木耳. 脆筍絲. 小黃瓜/應青													
10	五	海苔飯	砂鍋魚丁	三杯洋芋	▲洋蔥炒蛋	季節時蔬		3.7	2	1.4	0	2.8	0	0	570
		白米. 海苔絲/魚丁. 大白菜. 胡蘿蔔. 角螺/馬鈴薯. 小黃瓜. 紅蘿蔔. 九層塔/洋蔥. 雞蛋/季節時蔬													
13	一	蘑菇醬燴麵 + *花枝丸x2 + 熱拌海根 + 有機蔬菜					果汁	3.2	1.7	1.5	1	3	0	0	584
		黃油麵. 洋蔥. 絞肉. 豆芽菜. 胡蘿蔔/花枝丸/海帶根. 豆干絲. 胡蘿蔔/有機蔬菜													
14	二	五穀飯	壽喜豚片燒	關東煮	筍絲木耳	季節時蔬		3.5	1.7	1.6	0	2.5	0	0	525
		白米. 五穀米/豬肉片. 洋蔥. 金針菇. 柴魚片/玉米. 白蘿蔔. 海帶結/木耳. 筍絲. 胡蘿蔔/季節時蔬													
15	三	香Q白飯	*香酥魚片	▲和風炒蛋	蔥燒油腐	季節時蔬		3.6	2.5	1.3	0	2.8	0	0	598
		白米/魚片/玉米粒. 香菇. 雞蛋/小三角油腐. 青蔥. 胡蘿蔔/季節時蔬													
16	四	沙茶豬柳燴飯 + 中式香腸 + 玉米綠花椰 + 季節時蔬					水果	3.7	2	1.5	1	3	0	0	642
		豬柳. 洋蔥. 紅蘿蔔. 木耳/香腸/玉米. 青花菜. 彩椒/季節時蔬													
17	五	★葵瓜子飯	南洋咖哩雞	▲★起司腰果南瓜	白菜滷	季節時蔬		3.8	1.8	1.6	0	2.5	0.1	0	566
		白米. 葵瓜子/雞丁. 馬鈴薯. 紅蘿蔔. 洋蔥. 椰奶/乳酪絲. 南瓜. 洋蔥. 腰果/大白菜. 木耳. 胡蘿蔔/季節時蔬													
20	一	豆瓣肉醬燴麵 + ▲滷蛋x1 + 多彩銀芽 + 有機時蔬					豆漿	3.2	1.5	1.5	0	2.5	0	0	487
		白油麵. 絞肉. 碎干丁. 洋蔥/滷蛋/紅蘿蔔. 韭菜. 豆芽菜/有機時蔬													
21	二	麥片飯	椰香玉米雞	蘿蔔油腐	什錦高麗菜	季節時蔬		3.7	2.2	1.7	0	2.5	0	0	579
		白米. 麥片/玉米粒. 胡蘿蔔. 骨腿丁/蘿蔔. 小四角油豆腐/甘藍. 胡蘿蔔. 木耳絲/季節時蔬													
22	三	香Q白飯	味噌燒肉	麻婆豆腐	枸杞鮮瓜	季節時蔬		3.6	2.2	1.4	0	2.5	0	0	565
		白米/肉角. 胡蘿蔔. 白蘿蔔. 味噌/傳統豆腐. 胡蘿蔔. 絞肉. 玉米粒/枸杞. 大黃瓜/應青													
23	四	▲葡國雞蓋飯 + 韭香干片 + 蠔油海根 + 季節時蔬					水果	3.8	2	1.5	1	2.5	0	0	626
		白米. 骨腿丁. 馬鈴薯. 洋蔥. 番茄. 起司絲/韭菜. 豆干片. 胡蘿蔔/麵輪. 海帶根/應青													
24	五	糙米飯	豉汁燒肉	▲紅娘炒蛋	洋芋青花	季節時蔬		3.8	2.1	1.4	0	2.8	0	0	585
		白米. 糙米/肉角. 冬瓜. 胡蘿蔔/洗選蛋. 胡蘿蔔/馬鈴薯. 青花菜. 三色豆/季節時蔬													
27	一	茄汁豬柳蓋飯 + *香酥雞排 + 彩蔬三拼 + 有機時蔬					果汁	4	1.8	1.6	1	3	0	0	650
		白米. 豬柳. 大番茄. 洋蔥. 胡蘿蔔/雞排/彩椒. 馬鈴薯. 地瓜/有機時蔬													
28	二	小米飯	薑汁肉片	塔香干丁	▲義式熱拌洋芋	季節時蔬		3.8	2	1.3	0	2.5	0.1	0	573
		白米. 小米/豬肉片. 洋蔥. 金針菇. 老薑/四方干丁. 胡蘿蔔. 九層塔. 起司絲/馬鈴薯. 三色丁/季節時蔬													
29	三	香Q白飯	豉汁蒸魚x1	▲滑蛋豆腐	雙色頁結	季節時蔬		3.5	2.2	1.4	0	2.8	0	0	571
		鮮魚片. 青蔥. 豆豉/雞蛋. 板豆腐. 三色丁/海帶結. 百頁結/季節時蔬													
30	四 蔬食	干丁素肉燥飯 + 筍片油腐 + 飄香滷味 + 季節時蔬					水果	3.7	1.6	1.8	1	2.5	0	0	597
		碎豆乾丁. 香菇. 豆芽菜. 三色丁. 素絞肉/筍片. 小三角油腐. 胡蘿蔔/蒟蒻貢丸. 白蘿蔔. 玉米/季節時蔬													
31	五	~元旦補假~						0	0	0	0	0	0	0	0

※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

藝慶企業有限公司 張育瑄 營養師 製