

111年 2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
11	五	五穀飯	地瓜燒肉	麻婆豆腐	滷什錦	季節時蔬		4	2	1.5	0	2.5	0	580
白米, 五穀米/豬肉丁, 地瓜/豬絞肉, 板豆腐, 紅蘿蔔, 玉米粒/黑輪條, 茼蒿肉羹, 白蘿蔔/季節時蔬														
14	一	沙茶肉絲燴麵 + 滷雞翅x1 + 紅燒冬瓜 + 有機時蔬					豆漿	3.2	2.8	1.8	0	2.5	0	592
白油麵, 豬肉絲, 洋蔥, 紅蘿蔔/生鮮雞翅/胡蘿蔔, 絞肉, 冬瓜/有機時蔬														
15	二	麥片飯	薑汁肉片	塔香干丁	▲義式熱拌洋芋	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	2.5	0.1	578
白米, 麥片/豬肉片, 洋蔥, 金針菇, 老薑/四方干丁, 彩椒, 九層塔/馬鈴薯, 三色丁, 起司絲/季節時蔬														
16	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	1.6	0	2.5	0	563
白米/鮮魚片, 豆豉/雞蛋, 板豆腐, 三色丁/海帶結, 百頁結/季節時蔬														
17	四	什錦肉絲燴飯 + 滷豬排x1 + 番茄高麗菜 + 季節時蔬					水果	3.5	1.8	1.8	1	2.5	0	598
白米, 豬肉絲, 洋蔥, 木耳, 豆芽菜, 紅蘿蔔/豬排/番茄, 高麗菜/季節時蔬														
18	五	★黑芝麻飯	糖醋雞丁	蜜汁黑干	金菇脆筍	季節時蔬		3.8	2	1.6	0	2.6	0	573
白米, 黑芝麻/雞丁, 洋蔥, 甜椒/大黑豆干, 地瓜/脆筍絲, 金針菇, 紅蘿蔔/季節時蔬														
21	一	蘑菇鐵板燴麵 + *花枝丸x2 + 蘿蔔碎干丁 + 有機時蔬						3.4	1.7	1.7	0	3	0	543
黃油麵, 洋蔥, 豬肉絲, 豆芽菜, 三色丁/花枝丸*2/白蘿蔔, 碎干丁, 胡蘿蔔/有機時蔬														
22	二	小米飯	梅干燒肉	醬爆干片	培根花椰	季節時蔬	水果	3.5	2	1.8	1	2.5	0	613
白米, 小米/豬肉丁, 白蘿蔔, 梅干菜/豆干片, 芹菜, 香菇/培根, 花椰菜, 紅蘿蔔/季節時蔬														
23	三	香Q白飯	日式燉肉	雙色海帶絲	白菜滷	季節時蔬		3.8	1.9	2	0	2.5	0	571
白米, /豬肉丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 柴魚片/海帶絲, 白干絲/大白菜, 胡蘿蔔, 木耳絲/季節時蔬														
24	四	椰香咖哩蓋飯 + 翅小腿x2 + 繽紛鮮瓜 + 季節時蔬					水果	3.8	1.8	1.8	1	2.5	0	619
白米, 豬肉丁, 洋蔥, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 椰漿/翅小腿*2/大黃瓜, 三色丁/季節時蔬														
25	五 蔬食	糙米飯	筍香油腐	▲番茄炒蛋	多彩銀芽	季節時蔬		3.5	2	2	0	2.8	0	571
白米, 糙米/脆筍, 胡蘿蔔, 小四角油豆腐/番茄, 雞蛋/豆芽菜, 木耳絲, 紅蘿蔔/季節時蔬														

※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