

# 111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 | 主食類 | 蛋豆魚肉類 | 蔬菜類 | 水果類 | 油脂類 | 奶類  | 總熱量 |     |
|----|---------|--|---------|---------|---------|------|----|-----|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1  | 五       | 黑胡椒鐵板炒麵 + 大亨堡 + *香酥雞排 + 季節時蔬                               |         |         |         |      |    |     | 3.5   | 2   | 1.3 | 0   | 2.5 | 0   | 540 |
|    |         | 黃油麵, 洋蔥, 豬肉絲, 胡蘿蔔, 三色丁/大亨堡/調理雞排/季節時蔬                       |         |         |         |      |    |     |       |     |     |     |     |     |     |
| 4  | 一       | ~兒童節、清明節連假~  |         |         |         |      |    |     |       |     |     |     |     |     |     |
| 5  | 二       |  |         |         |         |      |    |     |       |     |     |     |     |     |     |
| 6  | 三       | 香Q白飯   | 腐乳燒雞    | ★起司腰果南瓜 | 培根銀芽    | 季節時蔬 |    | 4   | 1.7   | 1.5 | 0   | 2.5 | 0.1 | 570 |     |
|    |         | 白米/骨腿丁, 洋蔥, 馬鈴薯/起司絲, 腰果, 南瓜/培根, 綠豆芽, 胡蘿蔔/季節時蔬              |         |         |         |      |    |     |       |     |     |     |     |     |     |
| 7  | 四       | 洋蔥雞肉蓋飯 + 大滷桶 + 炒三絲 + 季節時蔬                                  |         |         |         |      | 水果 | 3.5 | 1.7   | 1.7 | 1   | 2.5 | 0   | 588 |     |
|    |         | 白米, 雞丁, 洋蔥, 紅蘿蔔, 柴魚片/玉米截, 海帶結, 白蘿蔔/肉絲, 筍絲, 木耳絲/季節時蔬        |         |         |         |      |    |     |       |     |     |     |     |     |     |
| 8  | 五       | 地瓜飯  | 日式燒肉    | 塔香干丁    | 鮮蔬冬粉    | 季節時蔬 |    | 3.7 | 2     | 1.5 | 0   | 2.5 | 0   | 559 |     |
|    |         | 白米, 地瓜/豬肉片, 洋蔥, 白蘿蔔/豆干丁, 胡蘿蔔, 九層塔/冬粉, 高麗菜, 木耳/季節時蔬         |         |         |         |      |    |     |       |     |     |     |     |     |     |
| 11 | 一       | 茄汁肉醬螺旋麵 + *香酥雞排 + 炒雙花 + 季節時蔬                               |         |         |         |      |    | 3.5 | 1.7   | 1.7 | 0   | 3   | 0   | 550 |     |
|    |         | 螺旋麵, 番茄, 豬絞肉, 洋蔥, 三色丁/雞排/青花菜, 白花菜, 紅蘿蔔/季節時蔬                |         |         |         |      |    |     |       |     |     |     |     |     |     |
| 12 | 二       | 薏仁飯  | 三杯雞丁    | ▲滑蛋豆腐   | 螺絲高麗菜   | 季節時蔬 | 水果 | 3.8 | 2.2   | 1.5 | 1   | 2.8 | 0   | 655 |     |
|    |         | 白米, 薏仁/骨腿丁, 米血丁, 胡蘿蔔, 馬鈴薯, 九層塔/豆腐, 三色豆, 雞蛋/高麗菜, 角螺/季節時蔬    |         |         |         |      |    |     |       |     |     |     |     |     |     |
| 13 | 三       | 香Q白飯   | 破布子蒸肉   | 地瓜薯條    | 黃瓜魚羹    | 季節時蔬 |    | 4   | 2     | 1.5 | 0   | 2.8 | 0   | 594 |     |
|    |         | 白米/樹子, 豬絞肉, 洋蔥, 豆腐/地瓜薯條/大黃瓜, 魚羹, 胡蘿蔔/季節時蔬                  |         |         |         |      |    |     |       |     |     |     |     |     |     |
| 14 | 四       | 蘿勒鮮菇雞肉蓋飯 + 玉米肉末 + 什錦豆腐 + 季節時蔬                              |         |         |         |      | 水果 | 3.8 | 2     | 1.5 | 1   | 2.5 | 0   | 626 |     |
|    |         | 白米, 雞丁, 洋蔥, 香菇, 九層塔/豬絞肉, 玉米粒/板豆腐, 三色丁, 白蘿蔔/季節時蔬            |         |         |         |      |    |     |       |     |     |     |     |     |     |
| 15 | 五       | ★白芝麻飯  | 南洋咖哩豬   | 蠔油海根    | 客家小炒    | 季節時蔬 |    | 3.8 | 1.8   | 1.5 | 0   | 2.5 | 0   | 551 |     |
|    |         | 白米, 白芝麻/豬肉丁, 馬鈴薯, 洋蔥, 紅蘿蔔, 椰漿/麵輪, 海帶根/豬肉絲, 豆干, 芹菜/季節時蔬     |         |         |         |      |    |     |       |     |     |     |     |     |     |
| 18 | 一       | 金瓜米粉 + *香酥雞翅 + 醬燒海茸 + 季節時蔬                                 |         |         |         |      | 豆漿 | 3.7 | 2.7   | 1.4 | 0   | 2.5 | 0   | 609 |     |
|    |         | 粗米粉, 豬肉絲, 洋蔥, 南瓜, 紅蘿蔔, 香菇, 紅蔥頭/粿粉雞翅/海茸, 紅蘿蔔, 九層塔/季節時蔬      |         |         |         |      |    |     |       |     |     |     |     |     |     |
| 19 | 二       | 糙米飯  | 糖醋雞丁    | 金菇豆腐煲   | 螞蟻上樹    | 季節時蔬 |    | 3.8 | 2     | 1.7 | 0   | 2.5 | 0   | 571 |     |
|    |         | 白米, 糙米/雞丁, 洋蔥, 彩椒/板豆腐, 金針菇, 紅蘿蔔/豬絞肉, 冬粉, 高麗菜, 木耳絲/季節時蔬     |         |         |         |      |    |     |       |     |     |     |     |     |     |
| 20 | 三       | 香Q白飯   | ▲豉汁蒸魚x1 | 關東煮     | 豆醬滷冬瓜   | 季節時蔬 |    | 3.7 | 2     | 1.7 | 0   | 2.5 | 0   | 564 |     |
|    |         | 白米/生鮮魚片, 薑絲, 青蔥, 豆豉/白蘿蔔, 玉米截, 米血丁/冬瓜, 胡蘿蔔, 木耳/季節時蔬         |         |         |         |      |    |     |       |     |     |     |     |     |     |
| 21 | 四       | 毛豆肉醬蓋飯 + *花枝丸x2 + 繽紛鮮瓜 + 季節時蔬                              |         |         |         |      | 水果 | 3.8 | 1.8   | 1.8 | 1   | 3   | 0   | 641 |     |
|    |         | 白米, 豬絞肉, 洋蔥, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 毛豆仁/花枝丸/大黃瓜, 三色丁/季節時蔬               |         |         |         |      |    |     |       |     |     |     |     |     |     |
| 22 | 五       | 小米飯  | 台式打拋豬   | 鐵板油腐    | ▲起司培根洋芋 | 季節時蔬 |    | 3.5 | 2     | 1.5 | 0   | 2.7 | 0.1 | 566 |     |
|    |         | 白米, 小米/豬絞肉, 洋蔥, 番茄, 九層塔/三角油腐, 木耳/起司絲, 培根, 馬鈴薯/季節時蔬         |         |         |         |      |    |     |       |     |     |     |     |     |     |
| 25 | 一       | ▲日式蘑菇燴麵 + *麥克雞塊x3 + 沙茶干絲 + 季節時蔬                            |         |         |         |      | 果汁 | 3.5 | 1.8   | 1.7 | 1   | 2.7 | 0   | 604 |     |
|    |         | 黃油麵, 豬絞肉, 洋蔥, 高麗菜, 蘑菇罐, 柴魚片/麥克雞塊/豆干絲, 胡蘿蔔, 芹菜/季節時蔬         |         |         |         |      |    |     |       |     |     |     |     |     |     |
| 26 | 二       | 五穀飯  | 五味滷肉    | 番茄豆腐羹   | 鮮菇青花    | 季節時蔬 |    | 3.5 | 2     | 2   | 0   | 2.5 | 0   | 558 |     |
|    |         | 白米, 五穀米/豬肉丁, 玉米截, 白蘿蔔/板豆腐, 番茄, 青蔥/青花菜, 香菇, 紅蘿蔔/季節時蔬        |         |         |         |      |    |     |       |     |     |     |     |     |     |
| 27 | 三       | 香Q白飯   | 椒鹽魚排x1  | ★咖哩腰果洋芋 | 什錦鮮瓜    | 季節時蔬 |    | 3.8 | 1.7   | 1.5 | 0   | 2.7 | 0   | 553 |     |
|    |         | 白米/魚排/馬鈴薯, 三色丁, 腰果/大黃瓜, 木耳, 紅蘿蔔/季節時蔬                       |         |         |         |      |    |     |       |     |     |     |     |     |     |
| 28 | 四<br>蔬食 | 干丁素肉燥飯 + ▲洋蔥炒蛋 + 洋芋青花 + 季節時蔬                               |         |         |         |      | 水果 | 3.7 | 1.7   | 1.2 | 1   | 3   | 0   | 612 |     |
|    |         | 白米, 碎干丁, 三色丁, 豆芽菜, 香菇/雞蛋, 洋蔥/青花菜, 馬鈴薯, 胡蘿蔔/季節時蔬            |         |         |         |      |    |     |       |     |     |     |     |     |     |
| 29 | 五       | 麥片飯  | ★照燒肉片   | 海帶油腐    | 白菜滷     | 季節時蔬 |    | 3.5 | 1.7   | 1.8 | 0   | 2.5 | 0   | 530 |     |
|    |         | 白米, 麥片/豬肉片, 彩椒, 洋蔥, 白芝麻/海帶結, 小三角油腐, 紅蘿蔔/大白菜, 紅蘿蔔, 乾木耳/季節時蔬 |         |         |         |      |    |     |       |     |     |     |     |     |     |

※菜名標記『\*』為油炸物、『▲』表內含易過敏食材(蛋, 奶, 魚)、『★』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 張育瑄 營養師 製