

111年 8-9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	食	菜	果	脂	類	
								類	類	類	類	類		
30	二	薏仁飯	瓜仔肉	▲蝦仁豆腐煲	木須冬粉	季節時蔬		3.7	2.1	1.6	0	2.5	0	569
白米、薏仁/絞肉、攪花瓜、白蘿蔔/蝦仁、金針菇、板豆腐、三色豆/高麗菜、胡蘿蔔、木耳、冬粉/季節時蔬														
31	三	★芝麻飯	蘿勒嫩雞	▲紅娘炒蛋	枸杞南瓜	季節時蔬		3.7	2.2	1.4	0	2.8	0	585
白米、小米/雞丁、洋蔥、杏鮑菇頭、九層塔/胡蘿蔔、玉米粒、雞蛋/南瓜、枸杞/季節時蔬														
1	四	▲葡國雞蓋飯 + 紅燒油腐 + 四喜丁 + 季節時蔬					水果	3.8	2.2	1.5	1	2.5	0.1	653
白米、骨腿丁、馬鈴薯、洋蔥、起司絲/洋蔥、小四角油腐、小黃瓜/毛豆仁、豆干丁、玉米粒、胡蘿蔔/季節時蔬														
2	五	小米飯	地瓜燒肉	培根鮮蔬	麵輪海根	季節時蔬		3.8	1.8	1.5	0	2.5	0	551
白米、小米/豬肉丁、地瓜、胡蘿蔔/青花菜、白花菜、培根/海帶根、麵輪/季節時蔬														
5	一	古早味米粉 + 滷雞腿x1 + ▲鮮瓜魚羹 + 有機時蔬						3.2	1.8	1.8	0	2.5	0	517
米粉、豬肉絲、洋蔥、紅蘿蔔、豆芽菜、紅蔥頭/生鮮雞腿/大黃瓜、魚羹條、胡蘿蔔/有機時蔬														
6	二	麥片飯	馬鈴薯燉肉	鐵板油腐	▲滷什錦	季節時蔬	水果	3.7	2.2	1.4	1	2.5	0	632
白米、麥片/豬肉丁、馬鈴薯、紅蘿蔔/小三角油腐、胡蘿蔔/黑輪、葫蘆捲、白蘿蔔/季節時蔬														
7	三	香Q白飯	▲豉汁蒸魚	地瓜薯條	雙色頁結	季節時蔬		4	2	1.3	0	2.5	0	575
白米/豆豉、薑、生鮮魚片/地瓜薯條/頁結、海帶結、青蔥/季節時蔬														
8	四	▲什錦海鮮燴飯 + 燒烤小腿x2 + 脆炒高麗菜 + 季節時蔬					水果	3.5	1.8	1.6	1	2.5	0	593
白米、鮫魚圓、大白菜、紅蘿蔔/翅腿/高麗菜/季節時蔬														
9	五	~中秋節補假~												
12	一	沙茶肉絲燴麵 + *▲花枝丸x2 + 什錦鮮瓜 + 有機時蔬					果汁	3.2	1.8	1.6	1	3	0	594
白麵、肉絲、洋蔥、紅蘿蔔、木耳/花枝丸/胡蘿蔔、鮮瓜、角螺/有機時蔬														
13	二	糙米飯	台式打拋豬	醬爆干片	培根花椰	季節時蔬		3.5	2.2	1.7	0	2.5	0	565
白米、糙米/豬絞肉、洋蔥、番茄、九層塔/豆干片、芹菜、香菇、紅蘿蔔/培根、花椰菜、紅蘿蔔/季節時蔬														
14	三	香Q白飯	京醬肉絲	麻婆豆腐	▲海苔腰果洋芋	季節時蔬		3.7	2	1.3	0	2.6	0	559
白米、肉絲、韭菜、綠豆芽/豬絞肉、板豆腐、三色豆/海苔粉、腰果、馬鈴薯/季節時蔬														
15	四	▲日式壽喜燒蓋飯 + 滷翅小腿x2 + 番茄高麗菜 + 季節時蔬					水果	3.5	2.1	1.6	1	2.5	0	615
白米、豬肉片、板豆腐、洋蔥、胡蘿蔔、柴魚片/生鮮翅小腿/番茄、高麗菜/季節時蔬														
16	五	五穀飯	紅燒雞丁	▲滑蛋蝦仁	小瓜海帶絲	季節時蔬		3.8	2.2	1.5	0	2.5	0	581
白米、五穀米/雞丁、玉米粒、紅蘿蔔/雞蛋、洋蔥、三色豆、蝦仁/小黃瓜、海帶絲/季節時蔬														
19	一	▲南瓜白醬螺旋麵 + 檸檬雞翅x1 + 彩蔬青花 + 有機時蔬					豆漿	3.5	2.7	1.5	0	2.5	0.1	610
螺旋麵、南瓜、洋蔥、磨菇片、培根、玉米、奶粉/檸檬雞翅/彩蔬、青花/有機時蔬														
20	二	地瓜飯	咖哩豬	蔭豉干片	螺絲高麗菜	季節時蔬		3.7	2	1.6	0	2.5	0	562
白飯、地瓜/豬肉丁、洋蔥、馬鈴薯、椰漿/豆豉、豆干片、紅蘿蔔、青椒/高麗菜、角螺、木耳/季節時蔬														
21	三	香Q白飯	▲*香酥魚片x1	南瓜豆腐煲	金菇脆筍	季節時蔬		3.7	2	1.4	0	3	0	579
白米/調理魚排/板豆腐、南瓜、香菇/筍絲、金針菇/季節時蔬														
22	四	磨菇醬燴飯 + 滷豬排x1 + 鐵板銀芽 + 季節時蔬					水果	3.5	1.9	1.5	1	2.5	0	598
白米、培根、三色丁、洋菇片、洋蔥、番茄醬/豬排/韭菜、綠豆芽、胡蘿蔔/季節時蔬														
23	五	小米飯	香菇燒雞	客家小炒	雙色海帶絲	季節時蔬		3.7	2.2	1.4	0	2.5	0	572
白米/雞丁、馬鈴薯、香菇、豬肉絲、豆干片、芹菜、紅蘿蔔/海帶絲、白干絲/季節時蔬														
26	一	客家風味板條 + 五香腿排x1 + 玉米洋芋 + 有機時蔬					果汁	3.6	1.6	1.3	1	2.5	0	577
板條、豬肉絲、豆芽菜、韭菜、香菇、紅蔥頭/生鮮腿排/馬鈴薯、玉米粒、紅蘿蔔/有機時蔬														
27	二 蔬食	★葵瓜子飯	醬燒黑干	咖哩炒蛋	塔香海草	季節時蔬	豆漿	3.7	1.8	1.6	0	2.8	0	560
白飯、葵瓜子/大黑豆干、胡蘿蔔、白蘿蔔/馬鈴薯、三色丁、雞蛋/海草、九層塔/季節時蔬														
28	三	香Q白飯	日式燉肉	▲洋蔥黑輪	白菜滷	季節時蔬		3.7	2	1.7	0	2.5	0	564
白米/豬肉丁、馬鈴薯、紅蘿蔔/洋蔥、黑輪條/大白菜、木耳、香菇/季節時蔬														
29	四	野菜絞肉咖哩蓋飯+ *麥克雞塊x3+ 鮮菇青花 + 季節時蔬					水果	3.5	1.8	1.8	1	3	0	620
白米、絞肉、洋蔥、培根、西洋芹/麥克雞塊/鮑菇頭、青花菜/季節時蔬														
30	五	五穀飯	義式番茄燉雞	▲田園腰果玉米	三彩銀芽	季節時蔬		3.7	1.7	1.6	0	2.6	0	544
白米、五穀米/雞丁、番茄、洋蔥、馬鈴薯/玉米粒、三色豆、腰果/紅蘿蔔、乾木耳、豆芽菜/季節時蔬														

※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 謝文莉 營養師 製