

111年 10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	類	類	類	類		
3	一	咖哩蓋飯 + *無骨雞排*1+ 蕃茄高麗+ 季節時蔬 白米,絞肉,馬鈴薯,洋蔥,紅蘿蔔/無骨雞排/高麗菜,蕃茄/季節時蔬					果汁	3.2	1.8	1.8	1	2.5	0	577
4	二	★芝麻飯	香菇肉燥	▲滑蛋蝦仁	干燒冬粉	季節時蔬		3.7	2.1	1.6	0	3	0	592
								白米,白芝麻/絞肉,碎豆干丁,香菇,紅蔥頭/雞蛋,蝦仁,洋蔥/冬粉,大白菜,紅蘿蔔/季節時蔬						
5	三	香Q白飯	三杯雞丁	海苔洋芋	奶香白菜	季節時蔬		3.7	2.2	1.4	0	2.8	0	585
								白米/雞腿丁,1/4豆干丁,洋蔥,杏鮑菇頭,九層塔/洋芋,海苔粉/大白菜,紅蘿蔔,起司絲/季節時蔬						
6	四	日式燴烏龍麵 + 照燒雞腿*1 + ▲瓜炒魚羹+ 季節時蔬 白油麵,豬肉絲,洋蔥,香菇,紅蘿蔔/生鮮雞腿/鮮瓜,魚羹,玉米粒/季節時蔬					水果	3.8	2.2	1.5	1	3	0.1	676
7	五	小米飯	薑炒肉片	紅燒豆腐	油悶筍絲	季節時蔬		3.8	1.8	1.5	0	2.5	0	551
								白米,小米/肉片,高麗菜,薑絲/豆腐,絞肉,洋蔥,三色丁,青蔥/筍乾,麵輪/季節時蔬						
10	一	~雙十節休假~												
11	二	麥片飯	沙茶三鮮	薑絲南瓜	▲玉米炒蛋	季節時蔬		3.7	2.2	1.4	0	2.5	0	572
								白米,麥片/豬肉絲,鮑魚圈,豆干片,芹菜,南瓜,薑絲/雞蛋,玉米粒,三色丁/季節時蔬						
12	三	香Q白飯	▲*酥炸魚排	咖哩肉片	清炒高麗菜	季節時蔬		4	2	1.3	0	2.5	0	575
								白米/魚排/肉片,洋芋,花椰菜,紅蘿蔔/高麗菜/季節時蔬						
13	四	京醬肉絲燴飯 + 燒烤小翅腿*2 + 鮮炒白菜+ 季節時蔬 白米/肉絲,豆干片,洋蔥,紅蘿蔔/燒烤小翅腿/大白菜/季節時蔬					水果	3.5	1.8	1.6	1	2.5	0	593
14	五	小米飯	宮保雞丁	起司洋芋	寧式黃芽	季節時蔬		3.8	1.8	1.5	0	2.5	0	551
								白米,小米/雞腿丁,小油腐/洋芋,乳酪絲/黃豆芽,冬粉,海帶絲/季節時蔬						
17	一	蕃茄肉醬義大利麵 + *麥克雞塊*3+ 清炒花椰 + 季節時蔬 義大利麵,絞肉,洋蔥,番茄,小雞塊/青花菜,白花菜/季節時蔬						3.2	1.8	1.6	0	3	0	534
18	二	紫米飯	南洋悶雞	滷什錦	★苔香腰果薯塊	季節時蔬	水果	3.5	2.2	1.7	0	2.5	0	565
								白米,紫米/雞丁,洋蔥,西洋芹,紅蘿蔔/豆干丁,白蘿蔔,海帶結/馬鈴薯,堅果,海苔粉/季節時蔬						
19	三	香Q白飯	鐵板肉絲	蕃茄豆腐	薑燒鮮瓜	季節時蔬		3.7	2	1.3	0	2.6	0	559
								白米,肉絲,豆芽菜,木耳,青蔥/板豆腐,豬絞肉,洋蔥,番茄/鮮瓜,薑絲/季節時蔬						
20	四	▲沙茶鮭魚羹飯 + ▲滷蛋x1 + 大白雙絲 + 季節時蔬 白米/肉片,鮭魚圈,洋蔥,木耳,沙茶醬/滷蛋/大白菜,紅蘿蔔/季節時蔬					水果	3.5	2.1	1.6	1	2.5	0	615
21	五	五穀飯	客家燒肉	▲三色炒蛋	醬燒海茸	季節時蔬		3.8	2.2	1.5	0	2.5	0	581
								白米,五穀米/肉片,筍干/雞蛋,洋蔥,三色豆/海帶茸,薑絲/季節時蔬						
24	一	▲蝦仁豆腐燴飯 + 帶骨大排*1 + 韭香芽菜 + 季節時蔬 白米,豆腐,蝦仁,三色丁,青蔥,帶骨大排/綠豆芽,韭菜/季節時蔬					果汁	3.6	1.6	1.3	1	2.5	0	577
25	二 蔬食	糙米飯	麻油素燒	★核桃鮮豆	▲番茄炒蛋	季節時蔬	豆漿	3.7	2	1.6	0	3	0	584
								白米,紫米/凍豆腐,杏鮑菇,素肉,高麗菜/鮮豆,核桃/番茄,洋芋,雞蛋/季節時蔬						
26	三	香Q白飯	▲清蒸魚片x1	螞蟻上樹	黃瓜金菇	季節時蔬		3.7	2	1.4	0	3	0	579
								白米/生鮮魚片/冬粉,絞肉,芹菜,紅蘿蔔/大黃瓜,金針菇,紅蘿蔔/季節時蔬						
27	四	家常肉絲燴麵 + 滷腿排x1 + 關東煮 + 季節時蔬 黃油麵,豬肉絲,高麗菜,香菇/雞腿排/白蘿蔔,紅蘿蔔,玉米粒,小甜條/季節時蔬					水果	3.5	1.9	1.5	1	2.5	0	598
28	五	★南瓜籽飯	馬鈴薯燉肉	培根高麗	雙色海絲	季節時蔬		3.7	2.2	1.4	0	2.5	0	572
								白米,南瓜籽/肉丁,馬鈴薯,紅蘿蔔/培根,高麗菜/海帶絲,白干絲/季節時蔬						
31	一	▲蘑菇白醬義大利麵 + 檸檬雞翅x1 + 炒雙花 + 季節時蔬 義大利麵,絞肉,洋蔥,蘑菇罐,玉米粒,奶粉/檸檬雞翅/青花,白花/季節時蔬					果汁	3.5	2.7	1.5	1	2.5	0.1	670

※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

蒼慶企業有限公司 謝文莉 營養師 製