

# 112年 1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	蛋豆類	魚肉類	蔬菜類	水果類	油類	奶類	總熱量	
2	一	元旦補假一天														0
3	二	麥片飯	紅蔥肉燥	★腰果薯塊	清炒白菜	季節時蔬		3.7	2	1.6	0	3	0		584	
白米、麥片/絞肉、碎豆干丁、紅蔥頭/洋芋、腰果、海苔粉/大白菜、胡蘿蔔/季節時蔬																
4	三	香Q白飯	▲*酥炸魚排	咖哩肉末	翠炒高麗	季節時蔬		3.7	2	1.5	0	3	0		582	
白米/生鮮魚排/絞肉、洋芋、紅蘿蔔/高麗菜/季節時蔬																
5	四	廟口黑乾麵 + 帶骨大排 + 鮮燒結頭菜 + 季節時蔬					水果	3.8	2	1.5	1	3	0		649	
衛生油麵、絞肉、碎豆干丁、洋蔥/帶骨大排/結頭菜/季節時蔬																
6	五	小米飯	起司雞肉	▲紅娘炒蛋	薑絲南瓜	季節時蔬		3.8	1.8	1.5	0	2.5	0		551	
白米、小米/骨腿丁、洋蔥、洋芋、起司絲/雞蛋、紅蘿蔔/南瓜、薑絲/季節時蔬																
7	六	五穀飯	滷雞腿	▲客家小炒	蕃茄高麗	季節時蔬		3.8	2.2	1.5	0	2.5	0		581	
白米、五穀米/生鮮雞腿/豆干片、紅耳條、芹菜/高麗菜、蕃茄/季節時蔬																
9	一	薑汁燒肉蓋飯 + ▲花枝丸*2 + 鐵板銀芽 + 季節時蔬						3.2	1.8	1.8	0	2.5	0		517	
白米、肉片、角螺、高麗菜、老薑/花枝丸/豆芽菜、韭菜/季節時蔬																
10	二	麥片飯	三杯雞丁	▲培根炒蛋	★堅果玉米	季節時蔬	水果	3.7	2.2	1.4	1	3	0		654	
白米、麥片/骨腿丁、米血丁、洋蔥、/雞蛋、培根/堅果、玉米粒/季節時蔬																
11	三	香Q白飯	回鍋肉片	鐵板豆腐	清炒青花菜	季節時蔬		4	2	1.5	0	3	0		603	
白米/肉片、高麗菜、木耳/板豆腐、洋蔥、青蔥/青花菜/季節時蔬																
12	四	醬燒油腐燴飯 + *無骨雞排x1 + 青蔥花椰 + 季節時蔬					水果	3.2	2	1.6	1	2.5	0		587	
白米/絞肉、豆腐、洋蔥、紅蘿蔔/無骨雞排/花椰菜、青蔥/季節時蔬																
13	五	小米飯	蘿蔔燒肉	▲蝦仁炒蛋	▲絲瓜魚羹	季節時蔬		3.2	2	1.2	0	2.5	0		517	
白米、小米/肉丁、白蘿蔔/雞蛋、洋蔥、蝦仁/絲瓜、魚羹/季節時蔬																
16	一 蔬食	糙米飯	塔香素肉燥	三色炒蛋	★芝麻海結	季節時蔬	果汁	3.5	2.1	1.7	1	2.5	0		618	
白米、糙米/碎豆干丁、香菇、九層塔/雞蛋、三色丁/海帶結、白芝麻/季節時蔬																
17	二	沙茶鮮蔬燴飯 + 帶骨豬排*1 + 油燜冬瓜 + 季節時蔬					豆漿	3.5	2.5	1.6	0	2.5	0		585	
白米、肉片、豆干片、洋蔥、香菇、/帶骨大排/冬瓜、薑絲/季節時蔬																
18	三	香Q白飯	▲*黃金魚排	醬燒海草	培根洋芋	季節時蔬		3.5	2	1.3	0	2.5	0		540	
白米、/生鮮魚排/海帶茸、薑絲/培根、馬鈴薯/季節時蔬																
19	四	休業式														
20	五	小年夜功能性調整放假														
23	一															
24	二															
25	三															
26	四															
27	五															
30	一															
31	二															

※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

葦慶企業有限公司 謝文莉 營養師 製