112 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
13	一	咖哩肉燥飯+ 滷雞腿*1 + ★芝麻雙花+ 季節時蔬						3.5	1.8	1.6	0	2.5	0	533
		白米.絞肉.洋蔥.洋芋/新鮮雞腿/白花菜.青花菜.白芝麻/季節時蔬												
14	二	小米飯	南洋燒雞	滷什錦	熱炒冬粉	季節時蔬	水果	3.5	2.2	1.7	1	2.5	0	625
		白米.小米/骨腿丁,洋蔥,洋芋/豆干丁.白蘿蔔.海帶結/冬粉.高麗菜.紅蘿蔔/季節時蔬												
15	三	香Q白飯	▲＊香酥魚片x1	花椰青蔥	▲玉米炒蛋	季節時蔬		3.7	2	1.4	0	3	0	579
		白米/生鮮魚片/白花菜.青蔥/雞蛋.玉米粒.三色豆/季節時蔬												
16	四	▲魷魚羹麵 + 豬排x1 + 高麗腐皮 + 季節時蔬					水果	3.5	2.1	1.6	1	2.5	0	615
		黃油麵.魷耳條.大白菜.沙茶醬/豬排/高麗菜.角螺/季節時蔬												
17	五	麥片飯	客家燒肉	▲蝦仁豆腐	芹香三絲	季節時蔬		3.8	2.2	1.5	0	2.5	0	581
		白米.麥片/肉片.筍干/板豆腐.蝦仁.三色豆/豆干絲.芹菜.紅蘿蔔/季節時蔬												
18	六	五穀飯	香菇雞丁	荷包蛋	玉米絞肉	季節時蔬		3.8	2.2	1.5	0	2.5	0	581
		白米.五穀米/骨腿丁.白蘿蔔.香菇/荷包蛋/洋芋.玉米粒.絞肉/季節時蔬												
20	一 蔬食	糙米飯	筍絲素燒	▲番茄炒蛋	★腰果白菜	季節時蔬	果汁	3.7	2.1	1.6	1	2.8	0	643
		白米.糙米/筍絲.麵輪/雞蛋.洋蔥.番茄/腰果.大白菜.芹菜.胡蘿蔔/季節時蔬												
21	二	蔥燒豆腐燴飯 + *卡拉雞排x1 + 鐵板芽菜 + 季節時蔬					豆漿	3.6	2.5	1.3	0	2.5	0	585
		白米.絞肉.小油腐.三色丁./卡拉雞排/豆芽菜.芹菜/季節時蔬												
22	三	香Q白飯	＊鹽酥雙併	鮮蔬肉片	脆炒薯絲	季節時蔬		3.7	2	1.3	0	2.6	0	559
		白米/雞胸丁.洋芋/青花菜.彩椒.肉片/豆薯.紅蘿蔔/季節時蔬												
23	四	鐵板肉絲燴麵 + 滷雞翅*1+ 關東煮 + 季節時蔬					水果	3.5	1.9	1.5	1	2.5	0	598
		黃油麵.豬肉絲.高麗菜.紅蘿蔔/生鮮雞翅/白蘿蔔.紅蘿蔔.玉米截.黑輪條/季節時蔬												
24	五	小米飯	紅燒肉	枸杞南瓜	雙色海絲	季節時蔬		3.7	2.2	1.4	0	2.5	0	572
		白米.小米/肉片.馬鈴薯.洋蔥./南瓜.枸杞/海帶絲.白干絲/季節時蔬												
27	一	二二八調整休假(2/18補上課)												0
28	二	二二八休假一天												0

※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！

※每月最後一周星期二為蔬食日

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