

112年 3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	熱
								類	類	類	類	類	類	量
1	三	香Q白飯	糖醋雞丁	薯泥培根	大瓜魚羹	季節時蔬		3.7	2	1.4	0	2.5	0	557
白米/雞胸丁, 番茄醬/洋芋, 培根/鮮瓜, 魚羹/季節時蔬														
2	四	刈包 + 鐵板肉片 + 鮮蔬炒麵 + 季節時蔬					水果	3.5	2	1.5	1	2.5	0	605
刈包*1/肉片, 洋蔥/衛生油麵, 培根, 高麗菜/季節時蔬														
3	五	五穀飯	咖哩肉片	▲起司花椰	★家常滷味	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589
白米, 小米/肉片, 洋芋, 紅蘿蔔/白花菜, 青花菜, 乳酪絲/黑豆干丁, 海帶結, 白芝麻/季節時蔬														
6	一	燕麥飯	左宗棠雞丁	▲三色炒蛋	脆炒大白	季節時蔬		3.7	2.1	1.6	0	2.5	0	569
白米, 燕麥/雞腿丁, 豆干丁, 洋蔥, /雞蛋, 三色丁/大白菜/季節時蔬														
7	二	親子蓋飯 + *唐揚雙併+ 關東煮+ 季節時蔬					果汁	3.2	2.1	1.8	1	3	0	622
白米, 肉片, 洋蔥, 雞蛋/鹽酥雞丁, 洋芋/油豆腐, 米血丁, 小魚丸/季節時蔬														
8	三	香Q白飯	▲*黃金魚排	義式洋芋	鐵板豆腐	季節時蔬		3.7	2	1.4	0	3	0	579
白米/生鮮魚排/絞肉, 洋芋, 玉米粒/板豆腐, 木耳, 青蔥/季節時蔬														
9	四	什錦肉絲燴麵 + 玉米餅 + ★堅果鮮豆 + 季節時蔬					水果	3.8	2	1.5	1	2.5	0	626
手打味拉麵, 肉絲, 洋蔥, 香菇/玉米餅*1/堅果, 鮮豆/季節時蔬														
10	五	麥片飯	蔥爆肉片	▲蝦仁豆腐	滷翅小腿	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	2.5	0	566
白米, 麥片/肉片, 高麗菜, 青蔥/豆腐, 蝦仁, 三色丁/翅小腿*2/季節時蔬														
13	一	咖哩蓋飯 + *日式豬排*1 + 芹香白菜+ 季節時蔬					豆漿	3.2	2.8	1.5	0	3	0	607
白米, 洋蔥, 洋芋, 紅蘿蔔/日式豬排/大白菜, 芹菜/季節時蔬														
14	二	小米飯	紅蔥肉燥	獅子頭	清炒高麗菜	季節時蔬		3.7	2.1	1.4	0	2.5	0	564
白米, 小米飯/絞肉, 碎豆干丁, 紅蔥頭/獅子頭*1/高麗菜/季節時蔬														
15	三	香Q白飯	宮保雞丁	玉米肉末	蘿蔔海帶	季節時蔬		4	2	1.3	0	2.5	0	575
白米/雞胸丁, 油豆腐/絞肉, 洋芋, 玉米/蘿蔔, 海帶結/季節時蔬														
16	四	南瓜濃湯義大利麵 + *▲香酥海鮮排*1 + 鮮炒青花+ 季節時蔬					水果	3.5	2	1.6	1	2.5	0	608
義大利麵, 絞肉, 南瓜/海鮮排*1/青花菜/季節時蔬														
17	五	五穀飯	客家燒肉	▲塔香烘蛋	油燜冬瓜	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	2.5	0	566
白米, 五穀米/肉片, 筍干/雞蛋, 洋蔥, 九層塔/冬瓜, 薑絲/季節時蔬														
20	一	3/18校慶補假一天						3.2	2	1.6	0	3	0	549
21	二	小米飯	泰式打拋	檸檬雞翅	鮑菇豆干	季節時蔬	水果	3.5	2.1	1.7	1	3	0	640
白米, 小米/絞肉, 洋蔥, 番茄, 九層塔/檸檬雞翅*1/杏鮑菇, 豆乾丁/季節時蔬														
22	三	香Q白飯	▲清蒸魚排	洋蔥燒肉	蕃茄豆腐	季節時蔬		3.7	2	1.3	0	2.5	0	554
白米/生鮮魚排/肉片, 洋蔥/豆腐, 番茄, 青蔥/季節時蔬														
23	四	麻油肉片燴飯 + 五香雞腿 + 韭香芽菜 + 季節時蔬					水果	3.5	2	1.6	1	2.5	0	608
白米/肉片, 高麗菜, 米血丁/生鮮雞腿*1/豆芽菜, 韭菜, /季節時蔬														
24	五	五穀飯	三杯雞	黃金鍋貼	翠炒白菜	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589
白米, 五穀米/雞腿丁, 米血丁, 九層塔/鍋貼*2/大白菜, 薑絲/季節時蔬														
25	六	燕麥飯	★京醬肉片	▲起司馬鈴薯	黃芽雙絲	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589
白米, 燕麥/白芝麻, 肉片, 洋蔥/洋芋, 乳酪絲/黃豆芽, 豆干絲, 海帶絲/季節時蔬														
27	一	▲海鮮羹飯 + *麥克雞塊 + 冬瓜丸片 + 季節時蔬					果汁	3.6	2.2	1.3	1	2.5	0	622
肉絲, 魷耳條, 洋蔥/麥克雞塊*3/冬瓜, 貢丸/季節時蔬														
28	二	小米飯	鮮菇燒雞	香腸高麗	花枝丸	季節時蔬	豆漿	3.7	2.5	1.4	0	2.5	0	594
白米, 小米/雞腿丁, 凍豆腐, 鮮菇/高麗菜, 香腸/花枝丸*1/季節時蔬														
29	三	香Q白飯	*▲椒鹽魚丁	青花肉片	紅燒豆腐	季節時蔬		3.7	2	1.4	0	2.5	0	557
白米/生鮮魚丁/肉片, 青花菜/豆腐, 三色丁/季節時蔬														
30	四	蘑菇鐵板麵 + 帶骨豬排*1 + 水煮玉米 + 季節時蔬					水果	3.5	2	1.5	1	2.5	0	605
衛生油麵, 洋蔥, 三色豆, 蘑菇/帶骨大排/玉米段/季節時蔬														
31	五 蔬食	糙米飯	素燒滷味	★腰果三丁	▲番茄炒蛋	季節時蔬		3.7	2.8	1.6	0	3	0	644
白米, 糙米/大溪豆干, 白蘿蔔/玉米粒, 洋芋, 毛豆仁, 腰果/番茄, 洋蔥, 雞蛋/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