

112年 4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	類	量
6	四	田園燴義大利麵 + *▲香酥蝦排 + 清炒花菜 + 季節時蔬					水果	3.5	2	1.5	1	2.5	0	605
								義大利麵, 絞肉, 玉米, 毛豆仁/香酥蝦排*/青花菜/季節時蔬						
7	五	五穀飯	★腰果雞丁	地瓜薯條	照燒滷味	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589
10	一	燕麥飯	薑片燒雞	▲培根炒蛋	▲白菜滷	季節時蔬	豆漿	3.7	2.1	1.6	0	2.5	0	569
11	二	大亨堡 + 檸檬雞柳條 + 日式炒烏龍 + 季節時蔬						3.5	2	1.6	1	2.5	0	608
12	三	香Q白飯	▲*黃金魚排	洋芋三丁	塔香豆腐	季節時蔬		3.7	2	1.4	0	3	0	579
13	四	鮮蔬肉片蓋飯 + 香滷雞翅 + 佃煮什錦 + 季節時蔬					水果	3.2	2.1	1.8	1	3	0	622
14	五	麥片飯	回鍋肉片	▲海鮮豆腐	*酥炸芝麻球	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	2.5	0	566
17	一	味噌豆腐蓋飯 + 古早味香腸 + ▲鮮瓜魚丸 + 季節時蔬						3.2	2.8	1.5	0	3	0	607
18	二	小米飯	滷雞腿	▲小魚干片	▲奶香白菜	季節時蔬	水果	3.7	2.1	1.4	0	2.5	0	564
19	三	香Q白飯	紅燒肉丁	玉米毛豆	清炒高麗菜	季節時蔬		4	2	1.3	0	2.5	0	575
20	四	酸辣肉絲燴麵 + 醬燒大排 + 小瓜素雞 + 季節時蔬					水果	3.8	2	1.5	1	2.5	0	626
21	五	五穀飯	醬爆雞丁	山藥卷	蘿蔔丸片	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589
24	一	沙茶肉片燴飯 + *無骨雞排 + 醋溜海絲 + 季節時蔬					果汁	3.2	2	1.6	0	3	0	549
25	二	小米飯	香菇肉燥	★堅果三丁	紅娘炒蛋	季節時蔬	豆漿	3.5	2.1	1.7	1	3	0	640
26	三	香Q白飯	▲清蒸魚排	彩椒肉片	青蔥花椰	季節時蔬		3.7	2	1.3	0	2.5	0	554
27	四	京醬肉絲燴飯 + *香酥翅小腿 + 韭香芽菜 + 季節時蔬					水果	3.5	2	1.6	1	2.5	0	608
28	五	糙米飯	鐵板豆腐	▲三色炒蛋	▲起司洋芋	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	2.5	0	566

※菜名標記「*」為油炸物、「▲」表內含易過敏食材(蛋, 奶)、「J」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