

112年 5 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	類	量	
1	一	瓜仔肉燥飯 + 士林香腸 + 鮮焗桂筍 + 季節時蔬					果汁	3.2	2	1.6	1	3	0	0	609
		白米, 絞肉, 碎豆干丁, 攪花瓜/士林香腸切片*2/筍絲/季節時蔬													
2	二	紫米飯	果香雞丁	▲花枝丸	★家常滷味	季節時蔬	3.8	2	1.5	0	3	0	0	589	
		白米, 紫米/雞腿丁, 洋蔥, 鳳梨, 葡萄乾/花枝丸*1/黑豆干丁, 海帶結, 白芝麻/季節時蔬													
3	三	香Q白飯	▲*黃金魚排	培根高麗	▲玉米炒蛋	季節時蔬	3.7	2	1.4	0	2.5	0	0	557	
		白米/生鮮魚排/高麗菜, 培根/雞蛋, 玉米/季節時蔬													
4	四	漢堡麵包 + 香酥雞堡 + 鮮蔬炒冬粉 + 季節時蔬					水果	3.5	2	1.5	1	3	0	628	
		漢堡麵包*1/雞堡/冬粉, 肉絲, 高麗菜/季節時蔬													
5	五	燕麥飯	鐵板肉片	▲鮮瓜蝦仁	★堅果薯塊	季節時蔬	3.7	2.1	1.4	0	3	0	0	587	
		白米, 燕麥/肉片, 洋蔥/鮮瓜, 蝦仁/洋芋, 堅果/季節時蔬													
8	一	洋蔥燒肉蓋飯 + *▲香酥花枝排 + 關東煮 + 季節時蔬					豆漿	3.2	2.5	1.8	0	3	0	592	
		白米, 肉片, 洋蔥/花枝排*1/油豆腐, 米血丁, 小魚丸/季節時蔬													
9	二	麥片飯	▲砂鍋魚丁	滷翅小腿	鮮燒瓠瓜	季節時蔬	3.8	2	1.5	0	2.5	0	0	566	
		白米, 麥片/生鮮魚丁, 凍豆腐/翅小腿*2/瓠瓜/季節時蔬													
10	三	香Q白飯	蔥爆肉絲	田園雙花	家常豆腐	季節時蔬	3.7	2	1.4	0	3	0	0	579	
		白米/肉絲, 青蔥/青花菜, 白花菜/油豆腐, 木耳/季節時蔬													
11	四	黑胡椒鐵板麵 + 滷豬排 + ▲椒鹽雙併 + 季節時蔬					水果	3.8	2	1.5	1	2.5	0	626	
		手打味拉麵, 三色豆, 蘑菇罐/豬排/豆干片, 魷耳條/季節時蔬													
12	五	五穀飯	起司雞丁	▲青蔥炒蛋	脆炒高麗	季節時蔬	3.7	2.1	1.6	0	2.5	0.1	0	581	
		白米, 五穀米/雞腿丁, 洋蔥, 乳酪絲/雞蛋, 青蔥/高麗菜/季節時蔬													
15	一	泰式打拋蓋飯 + 檸檬雞翅 + 芹香干片 + 季節時蔬					果汁	3.2	2.8	1.5	1	3	0	667	
		白米, 絞肉, 洋蔥, 番茄, 九層塔/檸檬雞翅*1/豆干片, 芹菜/季節時蔬													
16	二	玉米白醬義大利麵 + *麥香雞塊 + 鮮炒青花 + 季節時蔬					3.5	2	1.6	1	3	0	630		
		義大利麵, 絞肉, 玉米/小雞塊*3/青花菜/季節時蔬													
17	三	香Q白飯	▲清蒸鮮魚	青椒肉片	▲起司番茄	季節時蔬	4	2	1.3	0	2.5	0.1	0	587	
		白米/生鮮魚排/青椒, 洋蔥, 肉片, /番茄, 乳酪絲/季節時蔬													
18	四	小米飯	白菜滷	獅子頭	★堅果鮮豆	季節時蔬	3.7	2.1	1.4	0	3	0	0	587	
		白米, 小米飯/肉片, 香菇, 芋頭, 大白菜/獅子頭*1/鮮豆, 堅果/季節時蔬													
19	五	燕麥飯	客家燒肉	▲塔香烘蛋	鳳梨木耳	季節時蔬	3.8	2	1.5	0	2.5	0	0	566	
		白米, 燕麥/肉片, 筍干/雞蛋, 洋蔥, 九層塔/鳳梨, 木耳/季節時蔬													
22	一	香菇肉燥蓋飯 + 滷味雙併 + 韭香芽菜 + 季節時蔬					3.2	2	1.6	0	2.5	0	527		
		白米, 絞肉, 香菇/五香豆干, 貢丸/綠豆菜, 韭菜/季節時蔬													
23	二	紫米飯	★味噌燒肉	苔香地瓜	清炒花椰	季節時蔬	3.5	2.1	1.7	1	3	0	0	640	
		白米, 紫米/肉片, 豆腐, 味噌, 白芝麻/地瓜, 海苔粉/花椰菜/季節時蔬													
24	三	香Q白飯	義式雞丁	洋蔥干片	鮮炒大瓜	季節時蔬	3.7	2	1.3	0	2.5	0	554		
		白米/雞胸丁, 番茄/洋蔥, 豆干片/鮮瓜/季節時蔬													
25	四	▲魷魚羹燴麵 + *黃金鍋貼 + 糖醋干絲 + 季節時蔬					水果	3.5	2	1.6	1	3	0	630	
		白米/肉絲, 魷耳條, 大白菜/鍋貼*2/白豆干絲, 海帶絲/季節時蔬													
26	五	麥片飯	雙芋燻肉	港式芝麻球	翠炒白菜	季節時蔬	3.8	2	1.5	0	3	0	589		
		白米, 麥片/肉片, 洋芋, 芋頭/芝麻球*1/大白菜, 薑絲/季節時蔬													
29	一	沙茶肉絲燴飯 + 蜜汁雞腿 + 清炒高麗 + 季節時蔬					果汁	3.6	2.2	1.3	1	2.5	0	622	
		肉絲, 木耳, 洋蔥/生鮮雞腿*1/高麗菜/季節時蔬													
30	二	五穀飯	香菇燒雞	▲鮮瓜魚羹	豆瓣寬粉	季節時蔬	3.7	2.5	1.4	0	2.5	0	594		
		白米, 五穀米/雞腿丁, 香菇/鮮瓜, 魚羹/寬粉, 大白菜/季節時蔬													
31	三	糙米飯	唐揚素菜	毛豆藜麥	▲洋蔥炒蛋	季節時蔬	3.7	2	1.4	0	3	0	579		
		白米, 糙米/百頁豆腐, 玉米/毛豆, 藜麥/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

蒼慶企業有限公司 謝文莉 營養師 製