112年 6 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
1	四	培根炒義大利麵 ＋ 醬燒翅小腿 ＋ 清炒花菜 ＋ 季節時蔬					水果	3.5	2	1.5	1	2.5	0	605
		義大利麵.培根.洋蔥/生鮮翅小腿*2/青花菜/季節時蔬												
2	五	小米飯	三杯雞	地瓜薯條	瓠瓜魚丸	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589
		白米.小米/骨腿丁.米血丁.杏鮑菇/地瓜薯條/瓠瓜.小魚丸/季節時蔬												
5	一	南瓜蔬菜蓋飯 ＋ ＊炸豬排 ＋ 佃煮什錦+ 季節時蔬					豆漿	3.2	2.5	1.8	0	3	0	592
		白米.絞肉.南瓜.西洋芹/豬排*1/甜不辣.玉米段.紅蘿蔔/季節時蔬												
6	二	燕麥飯	薑燒肉片	▲番茄炒蛋	★堅果白菜	季節時蔬		3.7	2.1	1.6	0	2.5	0	569
		白米.燕麥/肉片.老薑片/雞蛋.洋蔥.番茄/大白菜.堅果/季節時蔬												
7	三	香Q白飯	▲＊黃金魚排	玉米絞肉	花椰鮑菇	季節時蔬		3.7	2	1.4	0	3	0	579
		白米/生鮮魚排/絞肉.玉米粒/花椰菜.杏鮑菇/季節時蔬												
8	四	味噌燴烏龍 ＋ 奶皇包 ＋ ＊鹽酥雞丁 ＋ 季節時蔬					水果	3.2	2.1	1.8	1	3	0	622
		手打味拉麵.炸豆包絲.金針菇.味噌/奶皇包/鹽酥雞丁.洋芋/季節時蔬												
9	五	紫米飯	京醬肉片	▲蝦仁菜豆	芋頭丸	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589
		白米.紫米/肉片.高麗菜/ 菜豆.豆干片.蝦仁/芋頭丸*1/季節時蔬												
12	一	沙茶肉絲燴飯 ＋ ＊無骨雞排+ ▲絲瓜魚羹 ＋ 季節時蔬					果汁	3.2	2	1.6	1	3	0	609
		白米.肉片.洋蔥./無骨雞排*1/絲瓜.魚羹/季節時蔬												
13	二	刈包 ＋ ▲培根炒蛋 ＋ 家常炒麵 ＋ 季節時蔬					豆漿	3.8	2	1.5	1	2.5	0	626
		刈包/雞蛋.培根.洋蔥/衛生油麵.肉絲.高麗菜/季節時蔬												
14	三	香Q白飯	骰子肉丁	熱炒冬粉	清炒高麗菜	季節時蔬		4	2	1.3	0	2.5	0	575
		白米/肉丁.豆干丁/冬粉.絞肉.香菇/高麗菜/季節時蔬												
15	四	麥片飯	★醍醐雞腿	▲嫩炒干片	白菜丸片	季節時蔬	水果	3.7	2.5	1.4	1	2.5	0	654
		白米.麥片/生鮮雞腿.白芝麻/豆干片.芹菜/大白菜.貢丸/季節時蔬												
16	五	五穀飯	▲起司雞丁	青蔥花椰	芹香芽菜	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	2.5	0.1	578
		白米.五穀米/雞腿丁.洋蔥.乳酪絲/花椰菜.青蔥/綠豆芽.芹菜/季節時蔬												
17	六	燕麥飯	塔香炒肉	苔香洋芋	▲蘿蔔魚丸	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589
		白米.燕麥/肉絲.豆干片.洋蔥/洋芋.海苔粉/白蘿蔔.小魚丸/季節時蔬												
19	一	▲上海菜飯 ＋ 獅子頭+ 薑絲鮮瓜+ 季節時蔬						3.2	2.8	1.5	0	3	0	607
		白米.火腿丁.青江菜/獅子頭*1/鮮瓜.薑絲/季節時蔬												
20	二	小米飯	瓜仔肉	▲花枝丸	綜合滷味	季節時蔬	水果	3.5	2.1	1.7	1	3	0	640
		白米.小米/絞肉.花瓜/花枝丸*1/黑豆干丁.甜不辣.米血丁/季節時蔬												
21	三	香Q白飯	▲清蒸魚排	彩椒雞丁	三色薯泥	季節時蔬		3.7	2	1.3	0	2.5	0	554
		白米/生鮮魚排/雞胸丁.洋蔥.彩椒/培根.洋芋.玉米粒/季節時蔬												
22	四	端午節連假休假一天												0
23	五	端午節連假補假一天(6/17補課)												0
26	一	蘑菇肉片燴飯 ＋ ＊▲香酥蝦排 ＋ 脆炒高麗 ＋ 季節時蔬					果汁	3.2	2	1.6	1	3	0	609
		白米.肉片.洋蔥.蘑菇罐/蝦排*1/高麗菜/季節時蔬												
27	二	小米飯	家常肉絲	★堅果洋芋	▲絲瓜炒蛋	季節時蔬		3.5	2.1	1.7	0	2.5	0	558
		白米.小米/肉絲.豆干片.青蔥/腰果.洋芋.地瓜/雞蛋.絲瓜/季節時蔬												
28	三	香Q白飯	冰糖雞翅	玉米三丁	熱炒鮮豆	季節時蔬		3.7	2	1.3	0	2.5	0	554
		白米/生鮮雞翅*1/玉米.絞肉.毛豆仁/鮮豆/季節時蔬												
29	四 蔬食	炸醬黑乾麵 ＋ 素雞塊 ＋ 芽菜三絲 ＋ 季節時蔬					水果	3.5	2	1.6	1	3	0	630
		衛生油麵.碎豆干丁.杏鮑菇.甜麵醬/素雞塊*2/豆芽菜.海帶絲.紅蘿蔔/季節時蔬												
30	五	休業式停止供餐												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