

112年 8-9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	青菜	其他	主	蛋	蔬	水	油	奶	總	
								食	豆	果	果	脂	類		量
								類	類	類	類	類	類		
30	三	香Q白飯	香酥雞腿	水煮玉米	▲鮮瓜魚丸	季節時蔬		3.7	2.2	1.4	0	3	0	594	
白米/生鮮雞腿*1/玉米段*1/鮮瓜、魚丸/季節時蔬															
31	四	木須肉絲拌麵 + 士林香腸 + 糖醋高麗菜 + 季節時蔬					水果	3.5	2	1.5	1	2.5	0	605	
衛生油麵、肉絲、黑木耳/士林香腸片*2/高麗菜/季節時蔬															
1	五	五穀飯	咖哩雞	熱炒雙花	★家常滷味	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589	
白米、五穀米/雞腿丁、洋芋、紅蘿蔔/白花菜、青花菜/黑豆干丁、海帶結、白芝麻/季節時蔬															
4	一	燕麥飯	芋香肉丁	▲蝦仁炒蛋	脆炒大白	季節時蔬	果汁	3.7	2.1	1.6	1	3	0	652	
白米、燕麥/肉丁、芋頭/雞蛋、蝦仁、三色丁/大白菜/季節時蔬															
5	二	親子蓋飯 + *唐揚雙餅+ 關東煮+ 季節時蔬						3.2	2.1	1.8	0	3	0	562	
白米、肉絲、洋蔥、雞蛋/雞胸丁、洋芋/油豆腐、米血丁、白蘿蔔/季節時蔬															
6	三	香Q白飯	▲清蒸魚排	彩椒肉絲	豆瓣干片	季節時蔬		3.7	2	1.4	0	2.5	0	557	
白米/生鮮魚排/肉絲、洋蔥、彩椒/豆干片/季節時蔬															
7	四	▲什錦三鮮燴麵 + 玉米餅 + ★堅果長豆 + 季節時蔬					水果	3.8	2	1.5	1	3	0	649	
手打味拉麵、肉絲、魷魚條、香菇/玉米餅*1/堅果、長豆/季節時蔬															
8	五	麥片飯	起司雞丁	紅燒豆腐	絲瓜冬粉	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	2.5	0.1	578	
白米、麥片/雞腿丁、洋蔥、乳酪絲/油豆腐/絲瓜、冬粉/季節時蔬															
11	一	咖哩蓋飯 + ★照燒翅小腿 + 芹香白菜+ 季節時蔬					豆漿	3.2	2.5	1.5	0	3	0	584	
白米、洋蔥、洋芋、肉片/翅小腿*2、白芝麻/大白菜、芹菜/季節時蔬															
12	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/絞肉、碎豆干丁、紅蔥頭/獅子頭*1/高麗菜/季節時蔬															
13	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															
14	四	南瓜濃湯義大利麵 + *無骨雞排x1 + 鮮炒青花 + 季節時蔬					水果	3.5	2	1.6	1	3	0	630	
義大利麵、絞肉、南瓜/無骨雞排*1/青花菜/季節時蔬															
15	五	五穀飯	客家燒肉	▲塔香烘蛋	薑絲鮮瓜	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589	
白米、五穀米/肉片、筍干/雞蛋、洋蔥、九層塔/鮮瓜、薑絲/季節時蔬															
18	一	味噌豆腐蓋飯 + 里肌豬排 + ★堅果芽菜 + 季節時蔬						3.2	2	1.6	0	3	0	549	
白米、豆腐、洋蔥、海帶芽、味噌/豬排/豆芽菜、堅果/季節時蔬															
19	二	小米飯	蘿蔔滷肉	▲蝦皮瓠瓜	地瓜薯條	季節時蔬	水果	3.5	2.1	1.7	1	3	0	640	
白米、小米/軟骨丁、蘿蔔/瓠瓜、蝦皮/地瓜薯條/季節時蔬															
20	三	香Q白飯	▲椒鹽魚排	洋蔥炒肉	蕃茄豆腐	季節時蔬		3.7	2	1.3	0	3	0	577	
白米/生鮮魚排/洋蔥、肉片/豆腐、番茄/季節時蔬															
21	四	麻油拌麵 + 冰糖雞翅 + 蒜味小瓜 + 季節時蔬					水果	3.5	2	1.6	1	2.5	0	608	
手打味拉麵、肉絲、高麗菜、老薑/生鮮雞翅*1/小黃瓜、豆干片/季節時蔬															
22	五	五穀飯	三杯雞	港式芝麻球	▲大瓜魚羹	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/芝麻球*1/鮮瓜、魚羹/季節時蔬															
23	六	燕麥飯	★京醬肉片	▲起司南瓜	黃芽雙絲	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0.1	601	
白米、燕麥/肉片、洋蔥、白芝麻/南瓜、乳酪絲/黃豆芽、豆干絲、海帶絲/季節時蔬															
25	一	▲海鮮羹飯 + *麥克雞塊 + 翠炒白菜 + 季節時蔬					果汁	3.6	2.2	1.3	1	3	0	645	
白米、生鮮魚丁、豆腐、蝦仁/麥克雞塊*3/大白菜/季節時蔬															
26	二	小米飯	鮮菇燒雞	毛豆藜麥	▲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/毛豆、藜麥/花枝丸*1/季節時蔬															
27	三	香Q白飯	青花肉片	現蒸燒賣	紅燒豆腐	季節時蔬		3.7	2	1.4	0	3	0	579	
白米/肉片、青花菜/燒賣*2/豆腐、三色丁/季節時蔬															
28	四 蔬食	素三絲燴麵 + 鍋貼x2 + ▲蕃茄炒蛋 + 季節時蔬					水果	3.5	2	1.5	1	3	0	628	
衛生油麵、大白菜、炸豆包絲、黑木耳/素鍋貼*2/雞蛋、番茄/季節時蔬															
29	五	9/29 中秋節休假一天						0	0	0	0	0	0	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、雞肉皆為國產在地食材

藝慶企業有限公司 謝文莉 營養師 製