112年 10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
2	一	燕麥飯	咖哩雞丁	醬爆干片	▲白菜魚羹	季節時蔬	果汁	3.7	2.1	1.6	0	2.5	0	569
		白米.燕麥/雞腿丁.洋蔥.馬鈴薯/豆干片/大白菜.魚羹/季節時蔬												
3	二	田園燴義大利麵 +＊▲無骨雞排 + 清炒花菜 + 季節時蔬						3.5	2	1.5	1	3	0	628
		義大利麵.絞肉.玉米.毛豆仁/無骨雞排*1/青花菜/季節時蔬												
4	三	香Q白飯	▲＊黃金魚排	▲脆薯炒蛋	塔香豆腐	季節時蔬		3.7	2	1.4	0	3	0	579
		白米/生鮮魚排/豆薯.雞蛋/豆腐.九層塔/季節時蔬												
5	四	南瓜蕈菇炊飯 + 香煎豬排 + ★芝麻雙絲 + 季節時蔬					水果	3.5	2	1.6	1	2.5	0	608
		白米.南瓜.鴻喜菇./豬排*1/豆干絲.海帶絲.白芝麻/季節時蔬												
6	五	五穀飯	★腰果燒雞	照燒滷味	蕃薯燒	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589
		白米.小米/骨腿丁.洋芋.腰果/黑豆干丁.白蘿蔔.海帶結/地瓜*1/季節時蔬												
9	一	雙十連休(9/23補課)						0	0	0	0	0	0	0
10	二	雙十節休假一天						0	0	0	0	0	0	0
11	三	香Q白飯	彩椒肉片	洋芋三丁	蜜汁豆干	季節時蔬		3.7	2	1.4	0	2.5	0	557
		白米/肉片.洋蔥.甜椒/絞肉.洋芋.玉米粒/1/4豆干/季節時蔬												
12	四	▲鮮蔬滑蛋蓋飯 + 香滷雞翅 + 培根鮮豆+ 季節時蔬					水果	3.2	2.1	1.8	1	2.5	0	599
		白米.肉絲.雞蛋.高麗菜.木耳/生鮮雞翅*1/培根.鮮豆/季節時蔬												
13	五	麥片飯	三杯雞	▲海鮮豆腐	＊酥炸芋丸	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589
		白米.麥片/雞胸丁.洋蔥.九層塔/豆腐.蝦仁.三色丁/芋丸*1/季節時蔬												
16	一	▲味噌魚蓋飯 + 古早味香腸+ 青花什錦+ 季節時蔬					豆漿	3.2	2.8	1.5	0	2.5	0	584
		白米.生鮮魚丁.豆腐.青蔥.味噌/古早味香腸*1/青花菜.甜不辣/季節時蔬												
17	二	小米飯	薑片燒雞	▲小魚干片	▲奶香白菜	季節時蔬		3.7	2.1	1.4	0	2.5	0.1	576
		白米.小米/雞腿丁.老薑片/豆干片.小魚干/大白菜.金針菇.乳酪絲/季節時蔬												
18	三	香Q白飯	紅燒肉丁	田園玉米	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/絞肉.玉米.毛豆/高麗菜/季節時蔬												
19	四	▲沙茶魚羹燴麵 + 高麗菜豬肉水餃 + 魯筍絲 + 季節時蔬					水果	3.5	2	1.6	1	2.5	0	608
		衛生油麵.肉絲.魚羹條.大白菜/高麗菜豬肉水餃/筍絲.海帶結/季節時蔬												
20	五	紫米飯	醬爆雞丁	山藥卷	蘿蔔丸片	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589
		白米.紫米/雞腿丁.豆干丁.洋蔥/山藥卷*1/白蘿蔔.貢丸/季節時蔬												
23	一	時蔬肉片燴飯 + ▲花枝丸 + 糖醋雲耳 + 季節時蔬						3.2	2	1.6	0	3	0	549
		白米.肉片.洋蔥./花枝丸*2/白木耳.黑木耳/季節時蔬												
24	二	燕麥飯	香菇肉燥	高麗菜捲	▲紅娘炒蛋	季節時蔬	水果	3.5	2.1	1.7	1	3	0	640
		白米.燕麥/絞肉.香菇/高麗菜捲*1/雞蛋.紅蘿蔔/季節時蔬												
25	三	香Q白飯	▲清蒸魚排	洋蔥肉片	青蔥花椰	季節時蔬		3.7	2	1.3	0	2.5	0	554
		白米/生鮮魚排/肉片.洋蔥./白花菜.青蔥/季節時蔬												
26	四	刈包 + 京醬雙絲 + 鮮蔬炒烏龍 + 季節時蔬					水果	3.5	2	1.6	1	3	0	630
		刈包*1/肉絲.豆干片.洋蔥/手打味拉麵.高麗菜.胡蘿蔔/季節時蔬												
27	五	五穀飯	魷魚滷肉	鮮豆彩椒	▲起司洋芋	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	2.5	0	566
		白米.五穀米/軟骨丁.魷魚圈.豆干丁/鮮豆.甜椒/洋芋.乳酪絲/季節時蔬												
30	一 蔬食	糙米飯	滷豆包	▲三色炒蛋	★海苔堅果薯塊	季節時蔬	果汁	3.5	2	1.6	1	3	0	630
		白米.糙米/炸豆包.金針菇/雞蛋.三色丁/洋芋.海苔粉.堅果/季節時蔬												
31	二	白菜滷燴飯 + 醍醐雞腿 + 豆瓣干片 + 季節時蔬					豆漿	3.7	2.1	1.6	0	2.5	0	569
		白米.肉絲.大白菜.魚羹/生鮮雞腿*1/豆干片/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