112年 11 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	三	香Q白飯	▲＊香酥魚排	豆皮高麗	▲蕃茄起司	季節時蔬		3.7	2	1.4	0	2.5	0	557
		白米/生鮮魚排/高麗菜.角螺/洋蔥.番茄.乳酪絲/季節時蔬												
2	四	蘑菇鐵板麵 ＋ 豬排 ＋ 清燉玉米蘿蔔＋ 季節時蔬					水果	3.8	2	1.5	1	2.5	0	626
		手打味拉麵.絞肉.洋蔥.蘑菇罐/豬排*1/白蘿蔔.玉米段/季節時蔬												
3	五	燕麥飯	鐵板肉片	▲鮮瓜蝦仁	芽菜三絲	季節時蔬		3.7	2.1	1.4	0	3	0	587
		白米.燕麥/肉片.洋蔥/鮮瓜.蝦仁/豆芽菜.芹菜.紅蘿蔔/季節時蔬												
6	一	洋蔥燒肉蓋飯 ＋ ＊▲香酥花枝排 ＋ 佃煮什錦 ＋ 季節時蔬					水果	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												
7	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	566
		白米.麥片/生鮮魚丁.凍豆腐/翅小腿*2/瓠瓜/季節時蔬												
8	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	579
		白米/肉絲.青蔥/青花菜.白花菜/油豆腐.木耳/季節時蔬												
9	四	漢堡麵包 ＋ 無骨雞排 ＋ 鮮蔬炒麵 ＋ ★堅果包					果汁	3.5	2	1.5	1	3	0	628
		漢堡麵包*1/無骨雞排/衛生油麵.肉絲.高麗菜/堅果包												
10	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	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												
13	一	11/11全校運動會補假一天						3.2	2.8	1.5	1	3	0	667
14	二	玉米白醬義大利麵 ＋ ＊香酥雞塊 ＋ 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												
15	三	香Q白飯	▲清蒸鮮魚	青椒肉片	▲起司南瓜	季節時蔬		4	2	1.3	0	2.5	0.1	587
		白米/生鮮魚排/青椒.洋蔥.肉片./南瓜.乳酪絲/季節時蔬												
16	四	泰式打拋蓋飯 ＋檸檬雞翅＋ 芹香干片＋ 季節時蔬					水果	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												
17	五	燕麥飯	客家燒肉	▲花枝丸	糖醋海絲	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	2.5	0	566
		白米.燕麥/肉片.筍干/花枝丸*1/白干絲.海帶絲/季節時蔬												
20	一	肉燥干丁蓋飯 ＋ 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.碎豆干.香菇/海帶片.貢丸/綠豆菜.韭菜/季節時蔬												
21	二	紫米飯	★味噌燒肉	苔香地瓜	清炒花椰	季節時蔬	水果	3.5	2.1	1.7	1	3	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												
22	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												
23	四	木須酸辣燴麵 ＋ 蔥肉餡餅 ＋ 小瓜素雞 ＋ 季節時蔬					水果	3.8	2	1.5	1	2.5	0	626
		衛生油麵.肉絲.木耳.筍絲/蔥肉餡餅*1/小黃瓜.素雞/季節時蔬												
24	五	麥片飯	雙芋燜肉	★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												
27	一	沙茶肉片燴飯 ＋ 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
		肉片.木耳.洋蔥/生鮮雞腿*1/高麗菜/季節時蔬												
28	二	五穀飯	香菇燒雞	▲鮮瓜魚羹	★堅果薯塊	季節時蔬	豆漿	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/洋芋.堅果/季節時蔬												
29	三	香Q白飯	唐揚雙併	毛豆藜麥	▲洋蔥炒蛋	季節時蔬		3.7	2	1.4	0	3	0	579
		白米/雞胸丁.洋芋/毛豆.藜麥/洋蔥.雞蛋/季節時蔬												
30	四 蔬食	炒麵麵包 ＋ 日式炒麵 ＋ 關東煮 ＋ 季節時蔬					水果	3.5	2	1.6	1	3	0	630
		大亨堡*1/衛生油麵.素火腿.高麗菜.海苔粉/白蘿蔔.油豆腐.海帶結/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