

# 112年 12 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	五	小米飯	三杯雞	*地瓜薯條	翠炒高麗	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589	
		白米, 小米/骨髓丁, 米血丁, 杏鮑菇/地瓜薯條/高麗菜/季節時蔬													
4	一	南瓜蔬菜蓋飯 + 滷豬排 + 佃煮什錦 + 季節時蔬					果汁	3.2	2	1.8	1	3	0	614	
		白米, 絞肉, 南瓜, 西洋芹/豬排*/白蘿蔔, 甜不辣, 海帶結/季節時蔬													
5	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	3	0	592	
		白米, 燕麥/肉片, 老薑片/雞蛋, 洋蔥, 番茄/大白菜, 堅果/季節時蔬													
6	三	香Q白飯	▲破布仔蒸魚	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													
7	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, 肉絲, 洋蔥, 味噌/奶皇包/鹽酥雞丁, 洋芋/季節時蔬													
8	五	紫米飯	京醬肉絲	現蒸燒賣	▲鮮瓜蝦仁	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589	
		白米, 紫米/肉絲, 高麗菜, 豆干片/燒賣*/鮮瓜, 蝦仁/季節時蔬													
11	一	▲鮭魚羹飯 + 中式香腸 + 薑絲鮮瓜 + 季節時蔬					豆漿	3.2	2	1.6	1	3	0	609	
		白米, 鮭魚, 筍絲, 沙茶醬/中式香腸*/鮮瓜, 薑絲/季節時蔬													
12	二	蒜香培根義大利麵 + 醬燒翅小腿 + 清炒花菜 + 季節時蔬						3.5	2	1.5	0	2.5	0	545	
		義大利麵, 培根, 蒜末/翅小腿*/青花菜/季節時蔬													
13	三	香Q白飯	骰子肉丁	熱炒冬粉	番茄洋芋	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/洋芋, 番茄/季節時蔬													
14	四	麥片飯	瓜仔肉	*芋頭丸	腐皮白菜	季節時蔬	水果	3.5	2	1.7	1	2.5	0	610	
		白米, 麥片/絞肉, 花瓜/芋頭丸*/大白菜, 角螺/季節時蔬													
15	五	五穀飯	▲起司雞丁	★蜜汁豆干	芹香芽菜	季節時蔬		3.8	2.5	1.5	0	2.5	0.1	616	
		白米, 五穀米/雞腿丁, 洋蔥, 乳酪絲/黑豆干丁, 白芝麻/綠豆芽, 芹菜/季節時蔬													
18	一	肉絲炒飯 + 獅子頭 + 砂鍋大白 + 季節時蔬						3.2	2	1.5	0	2.5	0	524	
		白米, 肉絲, 青江菜/獅子頭*/大白菜, 角螺, 沙茶醬/季節時蔬													
19	二	小米飯	▲章魚燒	腐燒雙鮮	糖醋高麗	季節時蔬	水果	3.5	2.1	1.7	1	3	0	640	
		白米, 小米/花枝丸, 柴魚片, 海苔粉/豆腐, 肉片, 味噌/高麗菜/季節時蔬													
20	三	香Q白飯	▲清蒸魚排	彩椒雞丁	三色薯塊	季節時蔬		3.7	2	1.3	0	2.5	0	554	
		白米/生鮮魚排/雞胸丁, 彩椒/洋芋, 玉米粒, 紅蘿蔔/季節時蔬													
21	四	家常炒麵 + 黃金鍋貼 + 玉米燴蘿蔔 + 季節時蔬					水果	3.2	2.1	1.8	1	3	0	622	
		衛生油麵, 肉絲, 豆芽菜/鍋貼*/白蘿蔔, 玉米/季節時蔬													
22	五	燕麥飯	蜜汁雞腿	*★冬至炸圓	▲蝦仁豆腐	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589	
		白米, 燕麥/雞腿*/芝麻球, 小湯圓/豆腐, 蝦仁/季節時蔬													
25	一	拿坡里義大利麵 + *麥克雞塊 + 脆炒青花 + 季節時蔬					果汁	3.2	2	1.6	1	3	0	609	
		白米, 絞肉, 洋蔥, 番茄/雞塊*/青花菜/季節時蔬													
26	二	五穀飯	青蔥燒魚	★堅果洋芋	滷筍絲	季節時蔬	豆漿	3.5	2.5	1.7	0	3	0	610	
		白米, 五穀米/生鮮魚丁, 豆腐, 青蔥/堅果, 洋芋/筍絲, 海帶結/季節時蔬													
27	三	香Q白飯	*香酥雞翅	毛豆玉米	清炒蘿蔔絲	季節時蔬		3.7	2	1.3	0	2.5	0	554	
		白米/雞翅*/玉米, 絞肉, 毛豆仁/白蘿蔔/季節時蔬													
28	四	蘑菇鐵板麵 + 帶骨大排 + 起司南瓜 + 季節時蔬					水果	3.8	2	1.5	1	3	0.1	661	
		衛生油麵, 絞肉, 蘑菇/帶骨大排*/南瓜, 洋芋, 起司/季節時蔬													
29	五	紫米飯	五彩豆包	*玉米可樂餅	茶葉蛋	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589	
蔬食		白米, 紫米/豆包, 黑木耳, 金針菇, 芹菜, 甜椒/玉米餅*/雞蛋, 茶包/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