113年 1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	一	元旦休假一天												0
2	二	五穀飯	香菇肉燥	歡樂拼盤	清炒白菜	季節時蔬		3.7	2	1.6	0	3	0	584
		白米.五穀米/絞肉.碎豆干丁.香菇/洋芋.甜不辣.雞胸丁/大白菜.紅蘿蔔/季節時蔬												
3	三	香Q白飯	▲清蒸魚排	咖哩肉末	翠炒高麗	季節時蔬		3.7	2	1.5	0	2.5	0	559
		白米/生鮮魚排/絞肉.洋芋.紅蘿蔔/高麗菜/季節時蔬												
4	四	▲海鮮羹燴麵 ＋ 鮮肉珍珠丸 ＋ 青蔥花椰 ＋ 季節時蔬					水果	3.2	2	1.6	1	2.5	0	587
		衛生油麵.蝦仁.魷魚圈.筍絲/鮮肉珍珠丸*2/花椰菜.青蔥/季節時蔬												
5	五	小米飯	義式雞肉	芝麻豆腐	起司洋芋	季節時蔬		3.8	1.8	1.5	0	2.5	0	551
		白米.小米/骨腿丁.洋蔥.洋芋.西洋芹/豆腐.青蔥.白芝麻/南瓜.乳酪絲/季節時蔬												
8	一	薑汁燒肉蓋飯 ＋ ▲花枝丸*2 ＋ 鐵板高麗 ＋ 季節時蔬						3.2	1.8	1.8	0	3	0	539
		白米.肉片.角螺.高麗菜.老薑/花枝丸/高麗菜/季節時蔬												
9	二	麥片飯	三杯雞丁	▲番茄炒蛋	鮮燒薯絲	季節時蔬	水果	3.7	2.2	1.4	1	3	0	654
		白米.麥片/骨腿丁.米血丁.九層塔/雞蛋.番茄/豆薯,芹菜/季節時蔬												
10	三	香Q白飯	泡菜肉片	小魚干片	清炒青花	季節時蔬		4	2	1.5	0	3	0	603
		白米/肉片.高麗菜/豆干片.小魚干/鮮豆/季節時蔬												
11	四	炸醬乾麵 ＋ 滷味雙併 ＋ ★堅果芽菜 ＋ 季節時蔬					水果	3.8	2	1.5	1	2.5	0	626
		衛生油麵.絞肉.毛豆.紅蘿蔔/油豆腐.海帶/豆芽菜.芹菜.堅果/季節時蔬												
12	五	燕麥飯	洋芋燉肉	▲彩椒素雞	薑絲鮮瓜	季節時蔬		3.2	2	1.2	0	2.5	0	517
		白米.燕麥/軟骨丁.洋芋/素雞片.彩椒/鮮瓜.薑絲/季節時蔬												
15	一	▲砂鍋魚丁燴飯+ 帶骨豬排 ＋ 油燜筍絲+ 季節時蔬					果汁	3.5	2.0	1.6	1	3	0	630
		白米.生鮮魚丁.豆腐.青蔥/帶骨大排*1/筍絲/季節時蔬												
16	二	紫米飯	鐵板肉絲	三色豆腐	山藥卷	季節時蔬		3.7	2.5	1.4	0	3	0	617
		白米.麥片/肉絲.洋蔥/豆腐,三色丁/山藥卷/季節時蔬												
17	三	香Q白飯	▲＊黃金魚排	彩椒肉片	田園洋芋	季節時蔬		3.5	2	1.3	0	3	0	563
		白米./生鮮魚排/肉片.彩椒/玉米粒.洋芋.紅蘿蔔/季節時蔬												
18	四 蔬食	刈包 ＋ ▲西施炒蛋 ＋ 家常炒麵 ＋ 季節時蔬					水果	3.8	2	1.5	1	3	0	649
		刈包/雞蛋.海帶芽.玉米粒/衛生油麵.素火腿.高麗菜/季節時蔬												
19	五	休業式(12:00放學不供餐)												
22	一	寒假開始												
23	二													
24	三													
25	四													
26	五													

※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