

113年3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	蛋	蔬	水	油	奶	總		
								食	肉	菜	果	脂	類		熱	
								類	類	類	類	類	類	量		
1	五	藜麥飯	★京醬肉片	▲起司馬鈴薯	麻油雙絲	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589		
白米, 藜麥/白芝麻, 肉片, 洋蔥/洋芋, 乳酪絲/豆干絲, 海帶絲/季節時蔬																
4	一	燕麥飯	洋芋雞丁	▲三色炒蛋	白菜冬粉	季節時蔬	果汁	3.7	2.1	1.6	1	3	0	652		
白米, 燕麥/骨腿丁, 洋芋/雞蛋, 三色丁/大白菜, 冬粉/季節時蔬																
5	二	味噌燒魚蓋飯 + *鹽酥餅盤 + 清炒蘿蔔絲 + 季節時蔬						3.2	2.1	1.8	0	3	0	562		
白米, 生鮮魚丁, 豆腐, 味噌/洋芋, 甜不辣/白蘿蔔, 紅蘿蔔/季節時蔬																
6	三	香Q白飯	冰糖雞翅	培根洋芋	嫩炒干片	季節時蔬		3.7	2	1.4	0	3	0	579		
白米/雞翅料/洋芋, 培根/豆干片/季節時蔬																
7	四	香菇肉絲燴麵 + 豬肉餡餅 + ★堅果鮮豆 + 季節時蔬					水果	3.8	2	1.5	1	3	0	649		
手打味拉麵, 肉絲, 香菇/豬肉餡餅*/堅果, 鮮豆/季節時蔬																
8	五	麥片飯	蔥爆肉片	▲蝦仁豆腐	薑絲鮮瓜	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	2.5	0	566		
白米, 麥片/肉片, 洋蔥/豆腐, 蝦仁, 三色丁/鮮瓜, 薑絲/季節時蔬																
11	一	咖哩炒飯 + 醃雞腿*1 + 蛋酥滷菜 + 季節時蔬					豆漿	3.2	2.5	1.5	0	3	0	584		
白米, 火腿丁, 三色豆, 咖哩粉/雞腿料/雞蛋, 黑木耳, 大白菜/季節時蔬																
12	二	紫米飯	香菇肉燥	*▲花枝丸	清炒高麗菜	季節時蔬		3.7	2.1	1.4	0	2.5	0	564		
白米, 紫米飯/絞肉, 碎豆干丁, 香菇/花枝丸*2/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, 玉米/蘿蔔, 海帶結/季節時蔬																
14	四	玉米濃湯義大利麵 + *▲香酥海鮮排x1 + 鮮炒雙花 + 季節時蔬					水果	3.5	2	1.6	1	3	0	630		
義大利麵, 絞肉, 玉米/海鮮排料*/白花菜, 青花菜/季節時蔬																
15	五	五穀飯	客家燒肉	▲青蔥炒蛋	魚丸冬瓜	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589		
白米, 五穀米/肉片, 筍干/雞蛋, 青蔥/冬瓜, 小魚丸/季節時蔬																
18	一	沙茶肉絲蓋飯 + 獅子頭 + 糖醋雲耳 + 季節時蔬						3.6	2.2	1.3	0	3	0	585		
白米, 肉絲, 洋蔥, 沙茶醬/獅子頭料*/黑木耳, 白木耳/季節時蔬																
19	二	小米飯	*麥克雞塊	★芝麻豆腐	香菇高麗	季節時蔬	水果	3.5	2.1	1.7	1	3	0	640		
白米, 小米/麥克雞塊*3/豆腐, 白芝麻/鮮菇, 高麗菜/季節時蔬																
20	三	香Q白飯	清蒸魚排	鮮瓜肉片	清炒花椰菜	季節時蔬		3.7	2	1.3	0	2.5	0	554		
白米/生鮮魚排/肉片, 鮮瓜, 彩椒/花椰菜, 青蔥/季節時蔬																
21	四	鮮蔬滑蛋燴麵 + 蒜香豬排x1 + 水煮玉米 + 季節時蔬					水果	3.5	2	1.5	1	2.5	0	605		
衛生油麵, 雞蛋, 番茄, 高麗菜/帶骨大排/玉米段/季節時蔬																
22	五	燕麥飯	三杯滷肉	▲小魚干片	翠炒白菜	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589		
白米, 燕麥/肉丁, 杏鮑菇, 九層塔/豆干片, 小魚干/大白菜, 薑絲/季節時蔬																
25	一	▲海鮮羹飯 + 檸檬雞翅 + 蘿蔔油豆腐 + 季節時蔬					果汁	3.6	2.2	1.3	1	2.5	0	622		
魷耳條, 魚羹, 脆筍絲/檸檬雞翅*/白蘿蔔, 油豆腐/季節時蔬																
26	二	麥片飯	▲起司雞丁	筍絲海結	*★芝麻球	季節時蔬	豆漿	3.7	2.5	1.4	0	2.5	0	594		
白米, 麥片/雞腿丁, 洋芋, 乳酪絲/筍干, 海帶結/芝麻球*2/季節時蔬																
27	三	香Q白飯	彩椒肉片	鮮炒高麗	紅燒豆腐	季節時蔬		3.7	2	1.4	0	2.5	0	557		
白米/肉片, 彩椒/高麗菜/豆腐, 青蔥/季節時蔬																
28	四	麻油雞拌麵 + *黃金鍋貼 + 韭香芽菜 + 季節時蔬					水果	3.5	2	1.6	1	3	0	630		
手打味拉麵, 骨腿丁, 老薑片, 黑麻油/鍋貼*2/豆芽菜, 韭菜./季節時蔬																
29	五	糙米飯	滷豆包	★堅果青花	▲番茄炒蛋	季節時蔬		3.7	2.8	1.6	0	3	0	644		
蔬食	白米, 糙米/豆包*1/青花菜, 腰果/番茄, 雞蛋/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