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	主食類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類	總熱量
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 ＋ ＊鹽酥併盤+ 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*1/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*1/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	家常炒飯 ＋ 醍醐雞腿*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*1/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	醬爆雞丁	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*1/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	家常肉絲蓋飯 ＋ 滷豆腐 ＋ 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/三角豆腐/黑木耳.白木耳/季節時蔬												
19	二	小米飯	醬爆雞丁	★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/雞腿丁.洋蔥.小黃瓜/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	▲海鮮燴飯 ＋ 滷雞翅 ＋ 蘿蔔油腐 ＋ 季節時蔬					果汁	3.6	2.2	1.3	1	2.5	0	622
		魷耳條.肉絲.脆筍絲/滷雞翅*1/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 ＋ 茶葉蛋 ＋ 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/雞蛋.茶包/豆芽菜.韭菜./季節時蔬												
29	五 蔬食	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
		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

葳慶企業有限公司 謝文莉 營養師 製