

113年 4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	蛋豆	蔬	水	油	奶	總	
								食	魚肉	菜	果	脂	類	熱	
								類	類	類	類	類			
1	一	五穀飯	醬燒肉片	瓠瓜魚丸	家常滷味	季節時蔬	果汁	4	2.5	1.5	1	3	0	700	
白米, 小米/肉片, 洋蔥, 芹菜/瓠瓜, 魚丸/黑豆干丁, 海帶結, 白蘿蔔/季節時蔬															
2	二	炒麵麵包+ *雞米花+ 日式炒麵+ 歡樂米果包						4.2	2	1.6	0	3	0	619	
大亨堡麵包*1/雞肉/手打味拉麵, 香菇, 高麗菜/米果包*1															
3	三	香Q白飯	▲鐵板豬柳	起司薯泥	清炒青花	季節時蔬		3.8	2	1.4	0	2.5	0	564	
白米/肉絲, 洋蔥/洋芋, 乳酪絲/青花菜/季節時蔬															
8	一	香菇雞燴飯+ ▲章魚燒+ 藜麥毛豆+ 季節時蔬					豆漿	4.2	2.5	1.6	0	2.5	0	634	
骨腿丁, 香菇/花枝丸*2/藜麥, 毛豆仁/季節時蔬															
9	二	燕麥飯	▲薑絲魚丁	*玉米可樂餅	白菜腐皮	季節時蔬		4	2.1	1.6	0	3	0	613	
白米, 燕麥/生鮮魚丁, 薑絲/玉米餅*1/大白菜, 角螺/季節時蔬															
10	三	香Q白飯	蜜汁腿排	茄汁鷹嘴豆	烤時蔬	季節時蔬		4.1	2	1.4	0	2.5	0	585	
白米/生鮮腿排*1/絞肉, 番茄, 鷹嘴豆/小黃瓜, 南瓜, 彩椒/季節時蔬															
11	四	木須肉絲炒麵+ 鮮肉珍珠丸+ 佃煮什錦+ 季節時蔬					水果	4.2	2.1	1.8	1	3	0	692	
衛生油麵, 肉絲, 木耳/珍珠丸*2/油豆腐, 米血丁, 玉米段/季節時蔬															
12	五	麥片飯	回鍋肉片	▲蝦仁滑蛋	*芋香球	季節時蔬		4.1	2	1.5	0	3	0	610	
白米, 麥片/肉片, 高麗菜, 鮮菇/雞蛋, 蝦仁, 青蔥/芋香球*2/季節時蔬															
15	一	三色豆腐蓋飯+ 醬燒大排+ 韭香芽菜+ 季節時蔬					果汁	4	2.1	1.5	1	3	0	670	
白米, 豆腐, 絞肉, 青蔥, 味噌/豬排*1/豆芽菜, 韭菜/季節時蔬															
16	二	小米飯	滷雞腿	▲小魚干片	▲奶香白菜	季節時蔬		3.7	2.1	1.4	0	3	0	587	
白米, 小米飯/生鮮雞腿/豆干片, 小魚干/大白菜, 金針菇, 乳酪絲/季節時蔬															
17	三	香Q白飯	紅燒肉丁	玉米毛豆	清炒高麗菜	季節時蔬		4	2	1.3	0	2.5	0	575	
白米/肉丁, 豆干丁/玉米, 毛豆仁/高麗菜/季節時蔬															
18	四	醋溜肉絲燴麵+ 滷海帶捲+ 小瓜素雞+ 季節時蔬					水果	4.2	2	1.5	1	2.5	0	654	
手打味拉麵, 肉絲, 番茄, 木耳/海帶捲/小黃瓜, 素雞/季節時蔬															
19	五	五穀飯	醬爆雞丁	山藥卷	蘿蔔滷貢丸	季節時蔬		4.1	2	1.5	0	3	0	610	
白米, 五穀米/雞腿丁, 豆干丁, 洋蔥/山藥卷*1/白蘿蔔, 貢丸/季節時蔬															
22	一	鮮蔬洋芋燴飯+ 允指雞翅+ 糖醋雙絲+ 季節時蔬						3.8	2.5	1.6	0	3	0	629	
白米, 絞肉, 洋芋, 咖哩粉/雞翅*1/白干絲, 海帶絲/季節時蔬															
23	二	紫米飯	香菇肉燥	★堅果三丁	紅娘炒蛋	季節時蔬	水果	3.7	2.1	1.7	1	2.5	0	632	
白米, 紫米/絞肉, 香菇/堅果, 洋芋, 毛豆仁/雞蛋, 紅蘿蔔/季節時蔬															
24	三	香Q白飯	▲清蒸魚排	彩椒肉片	青蔥花椰	季節時蔬		3.9	2	1.3	0	2.5	0	568	
白米/生鮮魚排/肉片, 彩椒/白花菜, 青蔥/季節時蔬															
25	四	炸醬黑乾麵+ *▲香酥蝦排+ 芹香芽菜+ 季節時蔬					水果	4	2	1.6	1	2.5	0	643	
衛生油麵, 豆干丁, 鮮菇, 甜麵醬/蝦排*1/黃豆芽, 芹菜/季節時蔬															
26	五	燕麥飯	鮭魚滷肉	▲塔香豆腐	海苔洋芋	季節時蔬		4.3	2	1.5	0	3	0	624	
白米, 燕麥/肉丁, 鮭魚, 筍絲/豆腐, 九層塔/洋芋, 海苔粉/季節時蔬															
29	一	白醬燴義大利麵+ 照燒翅小腿+ 清炒花菜+ 季節時蔬					果汁	4.1	2	1.5	0	3	0	610	
義大利麵, 絞肉, 玉米, 毛豆仁/翅小腿*2/青花菜/季節時蔬															
30	二	糙米飯	★腰果干丁	地瓜薯條	茶葉蛋	季節時蔬	豆漿	4.2	2.5	1.5	0	3	0	654	
白米, 糙米/豆干丁, 杏鮑菇, 腰果/地瓜薯條/雞蛋*1, 油包/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