

113年 5 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	豆	菜	果	脂	類	
								類	類	類	類	類	類	量
1	三	香Q白飯	醬烤腿排	脆薯肉絲	蔥燒油腐	季節時蔬		4	2	1.4	0	2.5	0	578
白米/腿排*1/豆薯絲、肉絲/青蔥、油豆腐/季節時蔬														
2	四	日式炒烏龍 + 蒜泥白肉 + 關東煮 + 季節時蔬					水果	3.8	2	1.5	1	3	0	649
手打味拉麵、肉絲、高麗菜、海苔粉/肉片、綠豆芽、蒜末/白蘿蔔、火鍋條、米血丁/季節時蔬														
3	五	燕麥飯	三杯肉片	▲鮮瓜蝦仁	★*堅果薯塊	季節時蔬		4.1	2.1	1.4	0	3	0	615
白米、燕麥/肉片、九層塔/鮮瓜、蝦仁/洋芋、堅果/季節時蔬														
6	一	京醬肉絲蓋飯 + *玉米可樂餅 + 綜合滷味 + 季節時蔬					豆漿	4.1	2.5	1.8	0	3	0	655
白米、肉絲、洋蔥/玉米餅*1/白蘿蔔、海帶結、小魚丸/季節時蔬														
7	二	麥片飯	▲砂鍋魚丁	鮮肉珍珠丸	筍絲海結	季節時蔬		4.2	2	1.5	0	2.5	0	594
白米、麥片/生鮮魚丁、大白菜/珍珠丸*2/海帶結、筍絲絲/季節時蔬														
8	三	香Q白飯	蔥爆肉絲	田園雙花	家常豆腐	季節時蔬		3.9	2	1.4	0	3	0	593
白米/肉絲、青蔥/青花菜、白花菜/油豆腐、木耳/季節時蔬														
9	四	炸醬乾麵 + 苔香花枝丸 + 蒜瓣菜豆 + 季節時蔬					水果	3.8	2	1.5	1	2.5	0	626
衛生油麵、絞肉、毛豆仁、紅蔥頭/花枝丸*2、海苔粉/蒜末、鮮豆/季節時蔬														
10	五	五穀飯	起司雞丁	▲青蔥炒蛋	脆炒高麗	季節時蔬		4.1	2.1	1.6	0	3	0.1	632
白米、五穀米/雞腿丁、洋芋、乳酪絲/雞蛋、青蔥/高麗菜/季節時蔬														
13	一	肉絲炒飯 + 醃醃雞腿 + 芹香干片 + 季節時蔬					果汁	4	2	1.5	1	3	0	663
白米、肉絲、青江菜/雞腿*1/豆干片、芹菜/季節時蔬														
14	二	玉米白醬義大利麵 + *鹽酥雙併 + 鮮炒青花 + 季節時蔬					水果	4.2	2	1.6	0	3	0	619
義大利麵、絞肉、玉米、奶粉/雞胸丁、洋芋/青花菜/季節時蔬														
15	三	香Q白飯	▲清蒸鮮魚	彩椒干片	番茄絞肉	季節時蔬		4	2	1.3	0	2.5	0	575
白米/生鮮魚排/彩椒、豆干片、/番茄、絞肉/季節時蔬/														
16	四	小米飯	西魯肉	螞蟻上樹	★堅果鮮豆	季節時蔬	水果	4.2	2.1	1.4	1	3	0	682
白米、小米飯/肉片、芋頭、大白菜/冬粉、木耳/鮮豆、堅果/季節時蔬														
17	五	燕麥飯	蜜汁燒肉	▲蕃茄炒蛋	糖醋雲耳	季節時蔬		4.1	2	1.5	0	3	0	610
白米、燕麥/肉丁、地瓜、白芝麻/雞蛋、蕃茄/白木耳、黑木耳/季節時蔬														
20	一	香菇肉燥蓋飯 + 廟口甜不辣 + 韭香芽菜 + 季節時蔬					水果	3.9	2	1.6	0	2.5	0	576
白米、絞肉、香菇/火鍋條、油豆腐、米血丁/綠豆菜、韭菜/季節時蔬														
21	二	紫米飯	味噌肉片	黃豆燜筍	鮮瓜冬粉	季節時蔬	水果	3.9	2.1	1.7	1	2.5	0	646
白米、紫米/肉片、洋蔥、味噌/黃豆、筍絲/鮮瓜、冬粉/季節時蔬														
22	三	香Q白飯	義式雞丁	洋蔥干片	塔香海茸	季節時蔬		4.1	2	1.3	0	2.5	0	582
白米/雞胸丁、番茄/洋蔥、豆干片/海帶芽、九層塔/季節時蔬														
23	四	家常炒麵 + 冰糖雞翅 + 小瓜素雞 + 季節時蔬					水果	3.8	2	1.6	1	3	0	651
衛生油麵、肉絲、豆芽菜、/雞翅*1/小黃瓜、素雞片、蒜末/季節時蔬														
24	五	麥片飯	雙芋燜肉	*港式芝麻球	翠炒白菜	季節時蔬		4.3	2	1.5	0	3	0	624
白米、麥片/肉片、洋芋、芋頭/芝麻球*1/大白菜、薑絲/季節時蔬														
27	一	▲三鮮羹飯 + 桂筍封肉 + 玉米青花 + 季節時蔬					果汁	3.9	2	1.6	1	3	0	658
白米、蝦仁、魷耳條、筍絲/肉丁、筍絲/玉米、青花菜/季節時蔬														
28	二	紫米飯	果香雞丁	蒜油花椰	家常滷味	季節時蔬	履歷豆漿	4.1	2	1.5	0	3	0	610
白米、紫米/雞腿丁、蘋果、葡萄乾/蒜末、花椰菜/白蘿蔔、海帶結/季節時蔬														
29	三	香Q白飯	南瓜燉肉	三色藜麥	乾煸鮮豆	季節時蔬		4.2	2	1.4	0	3	0	614
白米/肉丁、南瓜/毛豆、藜麥、紅蘿蔔/鮮豆、蒜末/季節時蔬														
30	四	鮮蔬肉絲燴麵 + 三杯雞 + 芹香雙絲 + 季節時蔬					水果	3.9	2	1.6	1	3	0	658
白米/肉絲、黑木耳、大白菜/雞胸丁、九層塔/白豆干絲、芹菜/季節時蔬														
31	五 蔬食	糙米飯	★芝麻豆腐	*芋頭丸	▲起司嫩蛋	季節時蔬		3.9	2	1.5	0	3	0	596
白米、糙米/豆腐、味噌、白芝麻/芋頭丸*2/雞蛋、乳酪絲/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

美慶企業有限公司 謝文莉 營養師 製