

113年 6 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
3	一	南瓜蔬菜蓋飯 + 香滷雞腿 + 佃煮什錦 + 季節時蔬					果汁	3.2	2.5	1.8	0	3	0	592
		白米, 絞肉, 南瓜, 西洋芹/雞腿*1/甜不辣, 玉米段, 紅蘿蔔/季節時蔬												
4	二	燕麥飯	▲青蔥魚丁	豚燒干片	★堅果白菜	季節時蔬		3.7	2.1	1.6	0	2.5	0	569
		白米, 燕麥/生鮮魚丁, 青蔥/肉片, 豆干片/大白菜, 堅果/季節時蔬												
5	三	香Q白飯	薑片燒雞	▲燒南瓜	花椰鮑菇	季節時蔬		3.7	2	1.4	0	3	0	579
		白米/雞腿丁, 老薑片/南瓜, 乳酪絲/花椰菜, 杏鮑菇/季節時蔬												
6	四	味噌燴烏龍 + 奶皇包 + *鹽酥雞丁 + 季節時蔬					水果	3.2	2.1	1.8	1	3	0	622
		手打味拉麵, 肉絲, 金針菇, 味噌/奶皇包/雞胸丁, 洋芋/季節時蔬												
7	五	紫米飯	京醬肉片	▲魷魚鮮豆	高麗腐皮	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589
		白米, 紫米/肉片, 豆干片, 彩椒/鮮豆, 魷魚耳/高麗菜, 角螺/季節時蔬												
10	一	端午節休假一天												0
11	二	小米飯	★照燒肉片	*地瓜薯條	▲青花三鮮	季節時蔬	履歷豆漿	3.8	2	1.5	1	2.5	0	626
		白米, 小米/肉片, 洋蔥, 白芝麻/地瓜薯條/青花菜, 白花菜, 蝦仁/季節時蔬												
12	三	香Q白飯	骰子肉丁	熱炒冬粉	清炒白菜	季節時蔬		4	2	1.3	0	2.5	0	575
		白米/肉丁, 豆干丁/冬粉, 黑木耳/大白菜/季節時蔬												
13	四	炒麵麵包 + 日式炒麵 + 花枝燒 + 歡樂米果包					水果	3.7	2.5	1.4	1	2.5	0	654
		大亨堡*1/衛生油麵, 肉絲, 香菇/花枝丸, 柴魚片/米果包*1												
14	五	五穀飯	醬爆肉絲	青蔥花椰	芹香芽菜	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	2.5	0.1	578
		白米, 五穀米/肉絲, 青蔥, 甜麵醬/花椰菜, 青蔥/綠豆芽, 芽菜/季節時蔬												
17	一	上海菜飯 + 蜜汁雞腿 + 薑絲鮮瓜 + 季節時蔬						3.2	2.8	1.5	0	3	0	607
		白米, 肉絲, 青菜/雞腿*1/鮮瓜, 薑絲/季節時蔬												
18	二	燕麥飯	瓜仔肉	▲番茄炒蛋	綜合滷味	季節時蔬	水果	3.5	2.1	1.7	1	3	0	640
		白米, 燕麥/絞肉, 花瓜/雞蛋, 番茄/豆干丁, 甜不辣, 米血丁/季節時蔬												
19	三	香Q白飯	▲清蒸魚排	彩椒甜不辣	玉米薯泥	季節時蔬		3.7	2	1.3	0	2.5	0	554
		白米/生鮮魚排/雞胸丁, 洋蔥, 彩椒/洋芋, 玉米粒./季節時蔬												
20	四	番茄肉醬義大利麵 + *香酥蝦卷 + 清炒花菜 + 季節時蔬					水果	3.5	2	1.5	1	2.5	0	605
		義大利麵, 絞肉, 番茄/蝦卷*2/青花菜/季節時蔬												
21	五	麥片飯	起司雞丁	茄汁鷹嘴豆	瓠瓜魚丸	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589
		白米, 麥片/骨腿丁, 洋蔥, 乳酪絲/絞肉, 番茄, 鷹嘴豆/瓠瓜, 小魚丸/季節時蔬												
24	一	洋蔥肉片燴飯 + 吮指雞翅 + 脆炒高麗 + 季節時蔬					果汁	3.2	2	1.6	1	3	0	609
		白米, 肉片, 洋蔥/雞翅*1/高麗菜/季節時蔬												
25	二	小米飯	家常肉絲	★堅果洋芋	▲絲瓜炒蛋	季節時蔬		3.5	2.1	1.7	0	2.5	0	558
		白米, 小米/肉絲, 豆干片, 青蔥/腰果, 洋芋/雞蛋, 絲瓜/季節時蔬												
26	三	香Q白飯	冰糖滷肉	三色干丁	熱炒鮮豆	季節時蔬		3.7	2	1.3	0	2.5	0	554
		白米/肉丁, 香菇/毛豆仁, 豆干丁, 紅蘿蔔/鮮豆/季節時蔬												
27	四 蔬食	番茄燴麵 + *玉米可樂餅 + 芽菜三絲 + 季節時蔬					水果	3.5	2	1.6	1	3	0	630
		衛生油麵, 豆包絲, 番茄, 金針菇/玉米餅*1/豆芽菜, 芽菜, 紅蘿蔔/季節時蔬												
28	五	休業式停止供餐												0

※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