113年 8-9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
30	五	五穀飯	韭香肉燥	熱炒雙花	家常滷味	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589
		白米.五穀米/絞肉.紅蔥頭.韭菜/白花菜.青花菜/火鍋條.白蘿蔔.海帶結.紅蘿蔔/季節時蔬												
2	一	燕麥飯	芋香肉丁	▲蝦仁炒蛋	三絲芽菜	季節時蔬	果汁	3.7	2.1	1.6	1	3	0	652
		白米.燕麥/肉丁.芋頭/雞蛋.洋蔥.蝦仁/綠豆菜.油片絲.紅蘿蔔/季節時蔬												
3	二	親子蓋飯 ＋ ＊日式豬排+ 關東煮+ 季節時蔬						3.2	2.1	1.8	0	3	0	562
		白米.肉絲.洋蔥.雞蛋/豬排*1/小魚丸.米血丁.白蘿蔔/季節時蔬												
4	三	香Q白飯	醬燒腿排	彩椒時蔬	蒜香干片	季節時蔬		3.7	2	1.4	0	2.5	0	557
		白米/雞腿排*1/小黃瓜.彩椒/豆干片.蒜末/季節時蔬												
5	四	▲什錦三鮮燴麵 ＋ 鮮肉珍珠丸 ＋ ★堅果花椰 ＋ 季節時蔬					水果	3.8	2	1.5	1	3	0	649
		衛生油麵.肉絲.魷耳條.香菇/珍珠丸*2/堅果.花椰菜/季節時蔬												
6	五	麥片飯	起司雞丁	紅燒豆腐	鮮瓜冬粉	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	2.5	0.1	578
		白米.麥片/雞胸丁.洋芋.乳酪絲/油豆腐/鮮瓜.冬粉/季節時蔬												
9	一	洋蔥肉片蓋飯 ＋ 花枝燒 ＋ 芹香白菜+ 季節時蔬						3.2	2.5	1.5	0	3	0	584
		白米.洋蔥.肉片/花枝丸*2/大白菜.芹菜/季節時蔬												
10	二	小米飯	紅燒魚丁	現蒸燒賣	清炒高麗菜	季節時蔬	水果	3.7	2.1	1.4	1	2.5	0	624
		白米.小米/生鮮魚丁.豆腐/燒賣*2/高麗菜/季節時蔬												
11	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.豆干丁/絞肉.玉米/蘿蔔.海帶結/季節時蔬												
12	四	南瓜鮮蔬義大利麵 +＊無骨雞排x1 ＋ 鮮炒青花+ 季節時蔬					水果	3.5	2	1.6	1	3	0	630
		義大利麵.絞肉.南瓜/無骨雞排*1/青花菜/季節時蔬												
13	五	紫米飯	客家燒肉	▲青蔥炒蛋	枸杞鮮瓜	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589
		白米.紫米/肉片.筍干/雞蛋.洋蔥.青蔥/鮮瓜.枸杞/季節時蔬												
16	一	味噌豆腐蓋飯 ＋ 滷豬排 ＋ ★堅果芽菜 ＋ 季節時蔬					豆漿	3.2	2.5	1.6	0	3	0	587
		白米.豆腐.洋蔥.海帶芽.味噌/豬排*1/豆芽菜.堅果/季節時蔬												
17	二	中秋節休假一天						3.5	2.1	1.7	0	3	0	580
18	三	香Q白飯	京醬肉片	▲起司南瓜	油片雙絲	季節時蔬		3.7	2	1.3	0	3	0.1	589
		白米/肉片.洋蔥/南瓜.乳酪絲/油片絲.海帶絲/季節時蔬												
19	四	麻油拌麵 ＋ 冰糖雞翅 ＋ 蒜味素雞+ 季節時蔬					水果	3.5	2	1.6	1	2.5	0	608
		手打味拉麵.肉絲.高麗菜.老薑/生鮮雞翅*1/小黃瓜.素雞片/季節時蔬												
20	五	五穀飯	三杯雞	＊港式芝麻球	蜜汁豆干	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589
		白米.五穀米/雞胸丁.米血丁.九層塔/芝麻球*1/黑豆干丁.地瓜/季節時蔬												
23	一	蝦仁羹飯 ＋ 照燒雞腿 ＋ 翠炒白菜 ＋ 季節時蔬					果汁	3.6	2.2	1.3	1	3	0	645
		白米.蝦仁.筍絲/雞腿*1/大白菜/季節時蔬												
24	二	燕麥飯	栗子燒雞	＊玉米可樂餅	▲起司嫩蛋	季節時蔬	豆漿	3.7	2.5	1.4	0	2.5	0	594
		白米.燕麥/雞胸丁.栗子/玉米餅*1/洋蔥.雞蛋.乳酪絲/季節時蔬												
25	三	香Q白飯	鐵板肉片	番茄高麗	魚羹燴鮮瓜	季節時蔬		3.7	2	1.4	0	3	0.1	591
		白米/肉片.彩椒/蕃茄.高麗菜/鮮瓜.魚羹/季節時蔬												
26	四	木須肉絲燴麵 ＋ 豬肉餡餅 ＋ 綜合甜不辣 ＋ 季節時蔬					水果	3.5	2	1.5	1	2.5	0	605
		衛生油麵.肉絲.黑木耳/餡餅*1/火鍋條.白蘿蔔.油豆腐/季節時蔬												
27	五	糙米飯	蒲燒鯛魚	花菜肉片	筍絲海結	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589
		白米.糙米/鯛魚片*1.白芝麻/白花菜.肉片/筍絲.海帶結/季節時蔬												
30	一 蔬食	▲番茄滑蛋燴飯 ＋ ＊地瓜薯條 ＋ 鮮菇豆腐 ＋ 季節時蔬					果汁	3.2	2	1.6	1	3	0	609
		白米.番茄.雞蛋/地瓜薯條/豆腐.鮮菇.紅蘿蔔/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