

113年 10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		量
								類	類	類	類	類			
1	二	燕麥飯	青蔥燒魚	肉絲干片	清炒白菜	季節時蔬		4.2	2	1.5	0	2	0	587	
白米, 燕麥/生鮮魚丁, 青蔥/肉絲, 豆干片/大白菜/季節時蔬															
2	三	香Q白飯	醬爆肉絲	▲脆薯炒蛋	青花小卷	季節時蔬		3.7	2	1.4	0	3	0	579	
白米/肉絲, 豆干片, 青蔥/豆薯, 雞蛋/青花菜, 小卷/季節時蔬															
3	四	高麗菜飯 + 帶骨豬排 + 三色豆腐 + 季節時蔬					水果	3.5	2	1.6	1	2.5	0	608	
白米, 肉絲, 高麗菜/豬排*/豆腐, 紅蘿蔔, 青蔥/季節時蔬															
4	五	五穀飯	★腰果雞丁	照燒滷味	番茄花椰	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589	
白米, 五穀米/雞胸丁, 洋芋, 腰果/白蘿蔔, 海帶結, 黑豆干丁/白花菜, 番茄/季節時蔬															
7	一	親子肉片蓋飯 + 燒烤雞翅 + 鮮瓜魚丸 + 季節時蔬					豆漿	3.2	2.1	1.8	1	2.5	0	599	
白米, 肉片, 雞蛋, 木耳/雞翅*/鮮瓜, 小魚丸/季節時蔬															
8	二	茄汁義大利麵 + *麥克雞塊 + 腐皮芽菜 + 季節時蔬						3.5	2	1.5	0	3	0	568	
義大利麵, 絞肉, 洋蔥, 番茄/小雞塊*3/豆芽菜, 角螺/季節時蔬															
9	三	香Q白飯	洋蔥雞丁	田園洋芋	家常油腐	季節時蔬		3.7	2	1.4	0	2.5	0	557	
白米/雞胸丁, 洋蔥/玉米粒, 紅蘿蔔, 洋芋/油豆腐, 青蔥/季節時蔬															
10	四	雙十節休假一天						0	0	0	0	0	0	0	
11	五	麥片飯	三杯雞	蝦仁豆腐	*酥炸芋丸	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589	
白米, 麥片/雞胸丁, 九層塔/豆腐, 蝦仁/芋丸*2/季節時蔬															
14	一	廟口肉燥蓋飯 + ▲番茄炒蛋 + 滷筍絲 + 季節時蔬					果汁	3.2	2.8	1.5	0	2.5	0	584	
白米, 絞肉, 香菇/雞蛋, 番茄/筍絲/季節時蔬															
15	二	小米飯	薑片燒雞	魚柳鮮瓜	▲奶香白菜	季節時蔬		3.7	2.1	1.4	0	2.5	0.1	576	
白米, 小米/雞腿丁, 老薑片/鮮瓜, 魚柳/大白菜, 金針菇, 乳酪絲/季節時蔬															
16	三	香Q白飯	紅燒肉丁	毛豆玉米	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/絞肉, 玉米, 毛豆/高麗菜/季節時蔬															
17	四	肉絲炒麵 + 鮮蔬鹽水雞 + 奶黃包 + 季節時蔬					水果	3.5	2	1.6	1	3	0	630	
衛生油麵, 肉絲, 芹菜/雞胸丁, 小黃瓜/芋泥包*/季節時蔬															
18	五	紫米飯	回鍋肉片	芹香小卷	*椰香山藥卷	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589	
白米, 紫米/肉片, 豆干片/芹菜, 小卷/山藥卷*/季節時蔬															
21	一	大盤雞燴飯 + 滷油豆腐 + 甜椒鮮豆 + 季節時蔬						3.2	2	1.6	0	3	0	549	
白米, 雞胸丁, 洋芋/油豆腐*/鮮豆, 彩椒/季節時蔬															
22	二	藜麥飯	京醬肉絲	*花枝丸	螞蟻上樹	季節時蔬	水果	3.5	2.1	1.7	1	3	0	640	
白米, 藜麥/肉絲, 豆干片/花枝丸*2/冬粉, 高麗菜/季節時蔬															
23	三	香Q白飯	清蒸魚排	鐵板肉片	水煮玉米	季節時蔬		3.7	2	1.3	0	2.5	0	554	
白米/生鮮魚排*/肉片, 洋蔥, /玉米段*/季節時蔬															
24	四	三鮮燴麵 + 高麗菜豬肉水餃 + 鮮菇冬瓜 + 季節時蔬					水果	3.5	2	1.6	1	2.5	0	608	
衛生油麵, 肉絲, 魚羹條, 筍絲/水餃*3/冬瓜, 鮮菇/季節時蔬															
25	五	五穀飯	蘿蔔滷肉	家常豆腐	▲起司洋芋	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	2.5	0.1	578	
白米, 五穀米/肉丁, 白蘿蔔/豆腐, 青蔥/洋芋, 乳酪絲/季節時蔬															
28	一	照燒魚丁燴飯 + *無骨雞排 + 芽菜三絲 + 季節時蔬					果汁	3.2	2	1.6	0	3	0	549	
白米, 生鮮魚丁, 洋蔥/雞排*/豆芽菜, 海帶絲, 紅蘿蔔/季節時蔬															
29	二	糙米飯	醃雞腿	★堅果白菜	豆瓣干片	季節時蔬	豆漿	3.5	2.1	1.7	1	3	0	640	
白米, 糙米/生鮮雞腿*/肉絲, 大白菜, 堅果/豆干片/季節時蔬															
30	三	香Q白飯	彩椒肉片	苔香薯塊	蝦皮高麗	季節時蔬		3.7	2	1.3	0	3	0	577	
白米/肉片, 彩椒/洋芋, 海苔粉/高麗菜, 蝦皮/季節時蔬															
31	四 蔬食	刈包 + ▲鮮菇炒蛋 + 家常炒麵 + 季節時蔬					水果	3.5	2	1.6	1	3	0	630	
刈包*/雞蛋, 鮮菇, 九層塔/衛生油麵, 油片絲, 高麗菜, 胡蘿蔔/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

慶慶企業有限公司 謝文莉 營養師 製