113年11月份 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	青菜	其他	主食類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類	總熱量
1	五	刈包 + 鮮菇炒蛋 + 家常炒麵+ 季節時蔬(因颱風假沿用10/31菜單)					水果	3.7	2.1	1.4	0	3	0	587
		刈包*1/雞蛋.鮮菇.九層塔/衛生油麵.油片絲.高麗菜.胡蘿蔔/季節時蔬												
4	一	洋蔥燒肉蓋飯 + 滷海帶 + 佃煮什錦 + 季節時蔬					水果	3.2	2.5	1.8	0	3	0	592
		白米.肉片.洋蔥/海帶卷*1/白蘿蔔.米血丁.油豆腐/季節時蔬												
5	二	小米飯	砂鍋魚丁	▲玉米炒蛋	鮮燒瓠瓜	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	2.5	0	566
		白米.小米/生鮮魚丁.角螺.大白菜/雞蛋.玉米粒/瓠瓜/季節時蔬												
6	三	香Q白飯	蔥爆肉絲	小瓜魷魚	家常豆腐	季節時蔬		3.7	2	1.4	0	3	0	579
		白米/肉絲.青蔥/小黃瓜.魷耳條/油豆腐.黑木耳/季節時蔬												
7	四	茄汁義大利麵 + ＊香酥雞塊 + 鮮燙青花 + 米果包					果汁	3.5	2	1.5	1	3	0	628
		義大利麵.絞肉.洋蔥.番茄/小雞塊*3/青花菜/米果包*1												
8	五	五穀飯	▲起司雞丁	豆皮三絲	芝麻鮮豆	季節時蔬		3.7	2.1	1.6	0	2.5	0.1	581
		白米.五穀米/雞胸丁.洋芋.乳酪絲/油片絲.肉絲.豆芽菜/鮮豆.白芝麻/季節時蔬												
11	一	11/9全校運動會補假一天						3.5	2	1.6	1	3	0	630
12	二	日式炒烏龍 + 帶骨豬排 + 鮮瓜蝦仁+ 季節時蔬						3.5	2	1.6	1	3	0	630
		手打味拉麵.肉絲.高麗菜.紅蘿蔔/豬排*1/鮮瓜.蝦仁/季節時蔬												
13	三	香Q白飯	塔香雞丁	青花肉片	熱炒冬粉	季節時蔬		4	2	1.3	0	2.5	0	575
		白米/雞胸丁.九層塔/青花菜.肉片/冬粉.黑木耳/季節時蔬												
14	四	泰式打拋蓋飯 + 綜合滷味 + ★堅果木瓜絲+ 季節時蔬					水果	3.2	2.8	1.5	1	3	0	667
		白米.絞肉.洋蔥.番茄,九層塔/白蘿蔔.豆干丁.海帶結/青木瓜.堅果/季節時蔬												
15	五	麥片飯	客家滷肉	紅娘炒蛋	熱炒高麗	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	2.5	0	566
		白米.麥片/肉片.筍干/雞蛋.紅蘿蔔/高麗菜/季節時蔬												
18	一	肉燥蓋飯 + ＊台南蝦捲 + 雜菜滷+ 季節時蔬						3.2	2	1.6	0	2.5	0	527
		白米.絞肉.碎豆干丁.香菇/蝦捲*2/大白菜.油泡.紅蘿蔔/季節時蔬												
19	二	紫米飯	味噌燒肉	芽菜鮮魷	▲起司南瓜	季節時蔬	水果	3.5	2.1	1.7	1	3	0.1	652
		白米.紫米/肉片.鮮菇.味噌/綠豆芽.魷耳條/南瓜.乳酪絲/季節時蔬												
20	三	香Q白飯	清蒸魚排	洋蔥干片	清炒鮮豆	季節時蔬		3.7	2	1.3	0	2.5	0	554
		白米/生鮮魚排*1/洋蔥.豆干片/鮮豆/季節時蔬												
21	四	木須酸辣燴麵 + 高麗菜豬肉水餃 + 小瓜素雞 + 季節時蔬					水果	3.8	2	1.5	1	2.5	0	626
		衛生油麵.肉絲.番茄/水餃*3/小黃瓜.素雞/季節時蔬												
22	五	小米飯	芋香燉肉	青蔥豆腐	翠炒白菜	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589
		白米.小米/肉片.洋芋.芋頭/豆腐.青蔥/大白菜.薑絲/季節時蔬												
25	一	京醬肉片燴飯 + 蜜汁雞腿 + 清炒高麗 + 季節時蔬					果汁	3.6	2.2	1.3	1	2.5	0	622
		白米.肉片.洋蔥.甜麵醬/生鮮雞腿*1/高麗菜/季節時蔬												
26	二	五穀飯	香菇燒雞	鮮瓜魚羹	★堅果薯塊	季節時蔬	豆漿	3.7	2.5	1.4	0	2.5	0	594
		白米.五穀米/雞胸丁.香菇/鮮瓜.魚羹/洋芋.堅果/季節時蔬												
27	三	香Q白飯	紅燒肉丁	毛豆藜麥	▲洋蔥炒蛋	季節時蔬		3.7	2	1.4	0	3	0	579
		白米/肉丁.白蘿蔔/毛豆.藜麥/洋蔥.雞蛋/季節時蔬												
28	四	炒麵麵包 + 京醬炒麵 + 關東煮 + 季節時蔬					水果	3.5	2	1.6	1	3	0	630
		大亨堡*1/衛生油麵.肉絲.高麗菜.甜麵醬/玉米.油豆腐.海帶結/季節時蔬												
29	五 蔬食	燕麥飯	三杯干片	西施炒蛋	薑絲冬瓜	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589
		白米.燕麥/豆干片.九層塔/雞蛋.毛豆仁.黑木耳/冬瓜.薑絲/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、雞肉皆為國產在地食材

藝慶企業有限公司 謝文莉 營養師 製