# 113年 12 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 一 | 高麗菜飯 ＋ 蒜味豬排 ＋ 油腐什錦+ 季節時蔬 | | | | | 豆漿 | 3.2 | 2.5 | 1.8 | 0 | 3 | 0 | 592 |
| | | 白米.肉絲.高麗菜/豬排*1/油豆腐.鮮菇/季節時蔬 | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 二 | 燕麥飯 | 薑燒魚丁 | ▲番茄炒蛋 | ★堅果白菜 | 季節時蔬 | | 3.7 | 2.1 | 1.6 | 0 | 3 | 0 | 592 |
| | | 白米.燕麥/生鮮魚丁.豆腐.薑絲/雞蛋.番茄/大白菜.堅果/季節時蔬 | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 三 | 香Q白飯 | 骰子肉丁 | 玉米絞肉 | 花椰鮑菇 | 季節時蔬 | | 3.7 | 2 | 1.4 | 0 | 3 | 0 | 579 |
| | | 白米/肉丁.豆干丁/絞肉.玉米粒/花椰菜.杏鮑菇/季節時蔬 | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 四 | 味噌燴烏龍 ＋ ▲芋泥包 ＋ ＊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.洋蔥.味噌/芋泥包*1/雞胸丁.洋芋/季節時蔬 | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 五 | 小米飯 | 京醬肉絲 | 現蒸燒賣 | 鮮瓜蝦仁 | 季節時蔬 | | 3.8 | 2 | 1.5 | 0 | 2.5 | 0 | 566 |
| | | 白米.小米/肉絲.豆干片.甜麵醬/燒賣*2 /鮮瓜.蝦仁/季節時蔬 | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 一 | 魷魚羹飯 ＋ 豬肉餡餅 ＋ 芽菜三絲 ＋ 季節時蔬 | | | | | 果汁 | 3.2 | 2 | 1.6 | 1 | 3 | 0 | 609 |
| | | 白米.魷魚.筍絲.沙茶醬/豬肉餡餅*1/綠豆芽.油片絲.紅蘿蔔/季節時蔬 | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 二 | 培根義大利麵 ＋ ＊無骨雞排 ＋ 清炒花菜 ＋ 季節時蔬 | | | | | 豆漿 | 3.5 | 2.5 | 1.5 | 0 | 3 | 0 | 605 |
| | | 義大利麵.培根.玉米粒/雞排*1/青花菜/季節時蔬 | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 三 | 香Q白飯 | 破布子蒸魚 | 熱炒冬粉 | ▲洋芋炒蛋 | 季節時蔬 | | 4 | 2 | 1.3 | 0 | 3 | 0 | 598 |
| | | 白米/生鮮魚排*1/冬粉.絞肉.高麗菜/雞蛋.洋芋/季節時蔬 | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 四 | 麥片飯 | 三杯雙鮮 | ★堅果洋芋 | 滷筍絲 | 季節時蔬 | 水果 | 3.5 | 2.5 | 1.7 | 0 | 3 | 0 | 610 |
| | | 白米.五穀米/小卷.肉片.九層塔/堅果.洋芋/筍干.黃豆/季節時蔬 | | | | | | | | | | | | |
| 13 | 五 | 五穀飯 | ▲起司雞丁 | 蜜汁豆干 | 芹香小卷 | 季節時蔬 | | 3.8 | 2.5 | 1.5 | 0 | 2.5 | 0.1 | 616 |
| | | 白米.五穀米/雞腿丁.洋蔥.乳酪絲/黑豆干丁.地瓜/芹菜.小卷/季節時蔬 | | | | | | | | | | | | |
| 16 | 一 | 肉絲炒飯 ＋ 照燒雞翅 ＋ 砂鍋大白+ 季節時蔬 | | | | | | 3.2 | 2 | 1.5 | 0 | 3 | 0 | 547 |
| | | 白米.肉絲.青江菜/雞翅*1/大白菜.角螺.沙茶醬/季節時蔬 | | | | | | | | | | | | |
| 17 | 二 | 小米飯 | 味噌肉片 | 章魚燒 | 瓠瓜冬粉 | 季節時蔬 | 水果 | 3.5 | 2.1 | 1.7 | 1 | 2.5 | 0 | 618 |
| | | 白米.小米/肉片.洋蔥.味噌/花枝丸*2.柴魚片.海苔粉/瓠瓜.冬粉/季節時蔬 | | | | | | | | | | | | |
| 18 | 三 | 香Q白飯 | 彩椒雞丁 | ▲鮮蔬溫沙拉 | 青蔥花椰 | 季節時蔬 | | 3.7 | 2 | 1.3 | 0 | 2.5 | 0 | 554 |
| | | 白米/雞胸丁.彩椒/洋芋.雞蛋.鮮瓜/花椰菜.青蔥/季節時蔬 | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 四 | 家常炒麵 ＋ 高麗菜鍋貼 ＋ 蘿蔔滷肉 ＋ 季節時蔬 | | | | | 水果 | 3.2 | 2.1 | 1.8 | 1 | 3 | 0 | 622 |
| | | 衛生油麵.肉絲.大白菜/鍋貼*2/軟骨丁.白蘿蔔.豆干丁/季節時蔬 | | | | | | | | | | | | |
| 20 | 五 | 燕麥飯 | 麻油雞丁 | ＊港式芝麻球 | ▲蝦仁滑蛋 | 季節時蔬 | | 3.8 | 2 | 1.5 | 0 | 3 | 0 | 589 |
| | | 白米.燕麥/雞腿丁.老薑片.黑麻油/芝麻球*2/雞蛋.蝦仁/季節時蔬 | | | | | | | | | | | | |
| 23 | 一 | 虱目魚柳燴飯 ＋ ＊麥克雞塊 ＋ 蒜味素雞 ＋ 季節時蔬 | | | | | 豆漿 | 3.2 | 2.5 | 1.6 | 0 | 3 | 0 | 587 |
| | | 白米.魚柳.魚羹.金針菇/雞塊*3/素雞片.蒜末/季節時蔬 | | | | | | | | | | | | |
| 24 | 二 | 五穀飯 | 瓜仔肉燥 | ▲香滷雞蛋 | 枸杞高麗 | 米果包 | | 3.5 | 2 | 1.7 | 1 | 2.5 | 0 | 610 |
| | | 白米.麥片/絞肉.花瓜/水煮蛋*1.滷包/高麗菜.枸杞/米果包*1 | | | | | | | | | | | | |
| 25 | 三 | 香Q白飯 | 青蔥肉絲 | ▲紅娘炒蛋 | 家常豆腐 | 季節時蔬 | | 3.7 | 2 | 1.3 | 0 | 3 | 0 | 577 |
| | | 白米/肉絲.青蔥/雞蛋.紅蘿蔔/豆腐/季節時蔬 | | | | | | | | | | | | |
| 26 | 四 | 鮮菇鐵板燴麵 ＋ 燒烤翅腿 ＋ 豆皮三絲 ＋ 季節時蔬 | | | | | 水果 | 3.8 | 2 | 1.5 | 1 | 3 | 0.1 | 661 |
| | | 衛生油麵.肉絲.鮮菇/翅小腿*2/油片絲.綠豆芽.紅蘿蔔/季節時蔬 | | | | | | | | | | | | |
| 27 | 五 | 紫米飯 | 鮮蔬鹽水雞 | ＊玉米可樂餅 | 豆瓣干片 | 季節時蔬 | | 3.8 | 2 | 1.5 | 0 | 3 | 0 | 589 |
| | | 白米.紫米/雞胸丁.小黃瓜/玉米餅*1/豆干片/季節時蔬 | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 一 | 壽喜燒肉蓋飯 ＋ 蒲燒鯛魚 ＋ 起司南瓜 ＋ 季節時蔬 | | | | | 果汁 | 3.8 | 2 | 1.5 | 1 | 2.5 | 0.1 | 638 |
| | | 白米.肉片.洋蔥./鯛魚片*1/南瓜.起司/季節時蔬 | | | | | | | | | | | | |
| 31 | 二 蔬食 | 糙米飯 | 素香菇肉燥 | 地瓜薯條 | 白菜滷 | 季節時蔬 | | 3.8 | 2 | 1.5 | 0 | 3 | 0 | 589 |
| | | 白米.糙米/碎豆干丁.香菇/地瓜薯條/大白菜.金針菇.麵筋/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