114 年 2 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
11	二	五穀飯	照燒魚丁	▲蝦仁滑蛋	玉米絞肉	季節時蔬		3.7	2.1	1.6	1	3	0	652
		白米.五穀米/生鮮魚丁.洋蔥/雞蛋.豆腐.蝦仁/洋芋.玉米粒.絞肉/季節時蔬												
12	三	香Q白飯	▲起司雞丁	小瓜肉片	木須冬粉	季節時蔬		3.7	2	1.3	0	2.5	0.1	566
		白米/雞胸丁.乳酪絲/小黃瓜.肉片/冬粉.木耳/季節時蔬												
13	四	魷魚羹燴麵 ＋ 冰糖雞翅 ＋ ★堅果芽菜 ＋ 季節時蔬					水果	3.7	2.2	1.4	1	3	0	654
		衛生油麵.魷耳條.魚羹.筍絲/生鮮雞翅*1/豆芽菜.堅果/季節時蔬												
14	五	燕麥飯	客家燒肉	＊港式芝麻球	豆干三絲	季節時蔬		3.8	2.2	1.5	0	3	0	604
		白米.燕麥/肉片.筍干/芝麻球*2/豆干絲.芹菜.紅蘿蔔/季節時蔬												
17	一	麻婆豆腐燴飯 ＋ ＊香酥雞排 ＋ 蝦皮高麗 ＋ 季節時蔬					果汁	3.6	2.5	1.3	1	3	0	667
		白米.豆腐.青蔥/無骨雞排*1/高麗菜.蝦皮/季節時蔬												
18	二	小米飯	香菇肉燥	小卷青花	海苔洋芋	季節時蔬	豆漿	3.7	2.5	1.6	0	3	0	622
		白米.小米/絞肉.香菇/小卷.青花菜/洋芋.海苔粉/季節時蔬												
19	三	香Q白飯	清蒸魚排	鮮蔬雞丁	▲玉米炒蛋	季節時蔬		3.7	2	1.3	0	3	0	577
		白米/生鮮魚排*1/青花菜.彩椒.肉片/雞蛋.玉米/季節時蔬												
20	四	鐵板炒麵 ＋ 滷雞腿 ＋ 白菜三鮮 ＋ 季節時蔬					水果	3.5	1.9	1.5	1	3	0	620
		衛生油麵.肉絲.洋蔥/生鮮雞腿*1/大白菜.油片絲.紅蘿蔔./季節時蔬												
21	五	麥片飯	結頭菜燉肉	噴水香腸	★堅果花椰	季節時蔬		3.7	2.2	1.4	0	3	0	594
		白米.麥片/肉丁.結頭菜/中式香腸*1/花椰菜.堅果/季節時蔬												
24	一	紅燒雞燴飯 ＋ 花枝丸 ＋ 關東煮 ＋ 季節時蔬						3.6	2.5	1.3	0	3	0	607
		白米.雞胸丁.鮮菇/花枝丸*2/白蘿蔔.玉米.米血丁/季節時蔬												
25	二	藜麥飯	帶骨豬排	▲青蔥炒蛋	腐皮高麗	季節時蔬	水果	3.6	2.5	1.3	1	3	0	667
		白米.藜麥/豬排*1/雞蛋.青蔥/高麗菜.角螺/季節時蔬												
26	三	香Q白飯	鐵板肉絲	洋芋雙併	雜菜冬粉	季節時蔬		3.7	2	1.3	0	3	0	577
		白米/肉絲.洋蔥/洋芋.火鍋條/冬粉.黃豆芽.黑木耳/季節時蔬												
27	四 蔬食	素什錦炒飯 ＋ 綜合滷味 ＋ ▲番茄炒蛋 ＋ 季節時蔬					水果	3.7	2	1.6	1	3	0	644
		白米.素火腿.玉米粒.鮮蔬/油豆腐.海帶結.筍絲/雞蛋.番茄/季節時蔬												
28	五	二二八紀念日休假一天						0	0	0	0	0	0	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！

※每月最後一周星期二為蔬食日

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