114年3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
3	一	咖哩雞燴飯 ＋ ▲香滷雞蛋 ＋ 白菜冬粉 ＋ 季節時蔬					豆漿	3.2	2.5	1.5	0	3	0	584
		白米.骨腿丁.洋芋.咖哩粉/水煮蛋*1.滷包/大白菜.冬粉/季節時蔬												
4	二	燕麥飯	味噌燒魚	＊鹽酥併盤	蘿蔔雙絲	季節時蔬		3.7	2.1	1.4	0	2.5	0	564
		白米.燕麥/生鮮魚丁.味噌/洋芋.甜不辣/白蘿蔔.紅蘿蔔/季節時蔬												
5	三	香Q白飯	冰糖雞翅	▲蒸蛋	嫩炒干片	季節時蔬		3.7	2	1.4	0	3	0	579
		白米/雞翅*1/雞蛋/豆干片/季節時蔬												
6	四	麻油肉片拌麵 ＋ 豬肉餡餅 ＋ 油腐雙鮮 ＋ 季節時蔬					水果	3.8	2	1.5	1	3	0	649
		手打味拉麵.肉片.老薑片.黑麻油/豬肉餡餅*1/油豆腐.筍片/季節時蔬												
7	五	小米飯	▲起司雞丁	小魚干片	芝麻芽菜	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	2.5	0.1	578
		白米.小米/雞胸丁.洋芋.乳酪絲/小魚干.豆干片/豆芽菜.白芝麻/季節時蔬												
10	一	吻仔魚炒飯 ＋ 蘿蔔滷肉 ＋ ▲蛋酥白菜 ＋ 季節時蔬					果汁	3.2	2.5	1.5	1	3	0	644
		白米.吻仔魚.青江菜/肉片.白蘿蔔/大白菜.雞蛋/季節時蔬												
11	二	白醬義大利麵 ＋＊香酥雞塊 ＋★堅果青花＋ 季節時蔬					豆漿	3.5	2	1.6	0	3	0	570
		義大利麵.絞肉.玉米/小雞塊*3/堅果.青花菜/季節時蔬												
12	三	香Q白飯	醬爆雞丁	培根鮮蔬	玉米絞肉	季節時蔬		4	2	1.3	0	2.5	0	575
		白米/雞胸丁.洋蔥/高麗菜.培根/絞肉.玉米粒/季節時蔬												
13	四	紫米飯	香菇肉燥	章魚燒	螞蟻上樹	季節時蔬	水果	3.7	2.1	1.4	1	2.5	0	624
		白米.紫米飯/絞肉.香菇.碎豆干/花枝丸*2.柴魚片/冬粉.高麗菜/季節時蔬												
14	五	五穀飯	筍香肉片	▲火腿炒蛋	魚羹鮮瓜	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589
		白米.五穀米/肉片.筍干/雞蛋.火腿丁/鮮瓜.魚羹條/季節時蔬												
17	一	家常肉絲蓋飯 ＋ 甜椒魚柳 ＋ 白菜鮮菇 ＋ 季節時蔬						3.6	2.2	1.3	0	3	0	585
		白米.肉絲.洋蔥/魚柳.豆干片.甜椒/大白菜.鮮菇/ 季節時蔬												
18	二	麥片飯	照燒雞肉	蝦仁豆腐	芽菜三絲	季節時蔬	水果	3.5	2.1	1.7	1	3	0	640
		白米.麥片/雞胸丁.洋蔥/豆腐.蝦仁/綠豆芽.芹菜.紅蘿蔔/季節時蔬												
19	三	香Q白飯	薑絲魚丁	洋蔥肉片	青蔥花椰	季節時蔬		3.7	2	1.3	0	2.5	0	554
		白米/生鮮魚丁.薑絲/肉片.洋蔥/花椰菜.青蔥/季節時蔬												
20	四	鮮蔬肉絲炒麵 ＋ 奶皇包 ＋ 關東煮 ＋ 季節時蔬					水果	3.5	2	1.5	1	2.5	0	605
		衛生油麵.肉絲.高麗菜/奶皇包*/玉米.火鍋條.白蘿蔔/季節時蔬												
21	五	藜麥飯	三杯雞	魷魚干片	枸杞高麗	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589
		白米.藜麥/骨腿丁.米血糕.九層塔/豆干片.魷耳條/高麗菜.枸杞/季節時蔬												
24	一	海鮮羹飯 ＋ 照燒翅腿 ＋ 鮮燒薯絲 ＋ 季節時蔬					果汁	3.6	2.2	1.3	1	2.5	0	622
		小卷.肉絲.脆筍絲/翅小腿*2/豆薯/季節時蔬												
25	二	麥片飯	蔥爆肉絲	玉米滑蛋	台南蝦卷	季節時蔬		3.7	2.5	1.4	0	2.5	0	594
		白米.麥片/肉絲.洋蔥/雞蛋.玉米粒/蝦卷*1/季節時蔬												
26	三	香Q白飯	彩椒雞丁	木須肉絲	▲起司南瓜	季節時蔬		3.7	2	1.4	0.1	2.5	0	563
		白米/雞胸丁.彩椒/黑木耳.肉絲/南瓜.乳酪絲/季節時蔬												
27	四	榨菜肉絲燴麵＋ 帶骨豬排 ＋ 韭香芽菜 ＋ 季節時蔬					水果	3.5	2	1.6	1	3	0	630
		手打味拉麵.肉絲.榨菜/豬排*1/豆芽菜.韭菜/季節時蔬												
28	五	燕麥飯	京醬肉片	蜜汁豆干	薑絲鮮瓜	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589
		白米.燕麥/肉片.洋蔥.甜麵醬/豆干丁.地瓜/鮮瓜.薑絲/季節時蔬												
31	一 蔬食	糙米飯	滷豆包	★堅果洋芋	▲番茄炒蛋	季節時蔬	豆漿	3.7	2.8	1.6	0	3	0	644
		白米.糙米/豆包*1/堅果.洋芋/番茄.雞蛋/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

蕓慶企業有限公司 謝文莉 營養師 製