

114年 4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	
1	二	漢堡麵包 + 豬排 + *地瓜薯條 + 米果包						豆漿	4.2	2	1.6	0	3	0	619
		漢堡麵包*1/豬排*1/地瓜薯條/米果包*1													
2	三	香Q白飯	鐵板豬柳	培根洋芋	高麗鮮菇	季節時蔬		3.8	2	1.4	0	2.5	0	564	
		白米/肉絲, 洋蔥/洋芋, 培根/高麗菜, 鮮菇/季節時蔬													
3	四	兒童節+清明節連假							4.2	2.1	1.8	1	3	0	692
4	五	兒童節+清明節連假							4.1	2	1.5	0	3	0	610
7	一	香菇雞燴飯 + 花枝丸 + 毛豆蝦仁+ 季節時蔬						果汁	4.2	2.5	1.6	0	2.5	0	634
		骨髓丁, 香菇/花枝丸*2/茶豆, 蝦仁/季節時蔬													
8	二	紫米飯	薑絲魚丁	*苔香薯塊	腐皮滷菜	季節時蔬		4	2.1	1.6	0	3	0	613	
		白米, 紫米/生鮮魚丁, 薑絲/洋芋, 海苔粉/高麗菜, 角螺/季節時蔬													
9	三	香Q白飯	親子雞丁	番茄絞肉	小瓜干片	季節時蔬		4.1	2	1.4	0	2.5	0	585	
		白米/雞胸丁, 洋蔥/絞肉, 番茄/豆干片, 小黃瓜/季節時蔬													
10	四	木須肉絲炒麵 + 鮮肉珍珠丸 + 佃煮什錦+ 季節時蔬						水果	4.2	2.1	1.8	1	3	0	692
		衛生油麵, 肉絲, 木耳/珍珠丸*2/油豆腐, 米血丁, 玉米段/季節時蔬													
11	五	麥片飯	回鍋肉片	▲紅娘炒蛋	塔香海藻	季節時蔬		4.1	2	1.5	0	3	0	610	
		白米, 麥片/肉片, 高麗菜/雞蛋, 紅蘿蔔/海帶芽, 九層塔/季節時蔬													
14	一	麻婆豆腐蓋飯 + 醬燒大排+ 韭香芽菜+ 季節時蔬							4	2.1	1.5	1	3	0	670
		白米, 豆腐, 絞肉/豬排*1/豆芽菜, 韭菜/季節時蔬													
15	二	小米飯	起司雞肉	小魚干片	★堅果白花	季節時蔬	水果	3.7	2.1	1.4	0	3	0	587	
		白米, 小米/雞胸肉, 洋芋, 乳酪絲/豆干片, 小魚干/堅果, 白花菜/季節時蔬													
16	三	香Q白飯	紅燒肉丁	玉米三色	培根高麗菜	季節時蔬		4	2	1.3	0	2.5	0	575	
		白米/肉丁, 豆干丁/玉米, 毛豆仁, 洋芋/高麗菜, 培根/季節時蔬													
17	四	酸辣肉絲燴麵 + *黃金鍋貼 + 小瓜素雞 + 季節時蔬						水果	4.2	2	1.5	1	2.5	0	654
		手打味拉麵, 肉絲, 番茄/鍋貼*2/小黃瓜, 素雞/季節時蔬													
18	五	五穀飯	醬爆雞丁	豆瓣冬粉	鮮瓜魚丸	季節時蔬		4.1	2	1.5	0	3	0	610	
		白米, 五穀米/骨髓丁, 豆干丁/冬粉, 時蔬/鮮瓜, 小魚丸/季節時蔬													
21	一	咖哩洋芋燴飯 + 檸檬雞翅 + 塔香雙絲 + 季節時蔬						豆漿	3.8	2.5	1.6	0	3	0	629
		白米, 絞肉, 洋芋, 咖哩粉/雞翅*1/白干絲, 海帶絲, 九層塔/季節時蔬													
22	二	藜麥飯	香菇肉燥	▲蝦仁炒蛋	白菜什錦	季節時蔬		3.7	2.1	1.7	1	2.5	0	632	
		白米, 藜麥/絞肉, 香菇/雞蛋, 蝦仁/大白菜, 金針菇, 麵筋/季節時蔬													
23	三	香Q白飯	洋芋雞丁	彩椒肉片	玉米花椰	季節時蔬		3.9	2	1.3	0	2.5	0	568	
		白米/雞胸丁, 洋芋/肉片, 彩椒, 豆干片/白花菜, 玉米粒/季節時蔬													
24	四	炸醬乾麵 + *香酥海鮮排 + 醋溜芽菜 + 季節時蔬						水果	4	2	1.6	1	2.5	0	643
		衛生油麵, 絞肉, 豆干丁/海鮮排*1/黃豆芽, 海帶絲/季節時蔬													
25	五	燕麥飯	三杯雙鮮	酸菜麵腸	枸杞高麗	季節時蔬		4.3	2	1.5	0	3	0	624	
		白米, 燕麥/肉絲, 魷耳條, 九層塔/麵腸, 酸菜/高麗菜, 枸杞/季節時蔬													
28	一	親子肉片蓋飯 + 蒲燒鯛魚 + 蔥燒豆腐 + 季節時蔬						果汁	4.1	2	1.5	0	3	0	610
		白米, 肉片, 洋蔥, 鮮菇/蒲燒鯛魚*1/豆腐, 青蔥/季節時蔬													
29	二	五穀飯	沙茶肉片	瓠瓜魚羹	家常滷味	季節時蔬		4	2.5	1.5	1	3	0	700	
		白米, 小米/肉片, 洋蔥/瓠瓜, 魚羹條/豆干丁, 海帶結, 白蘿蔔/季節時蔬													
30	三 蔬食	糙米飯	▲焗烤白菜	*地瓜薯條	▲玉米炒蛋	季節時蔬		4.2	2.5	1.5	0	3	0	654	
		白米, 糙米/大白菜, 鮮菇, 乳酪絲/地瓜薯條/雞蛋, 玉米粒/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