

114年6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	打拋肉燥飯 + 台南蝦卷 + 玉米什錦+ 季節時蔬					果汁	3.2	2.5	1.8	1	3	0	652
		白米, 絞肉, 番茄, 九層塔/蝦捲*1/蘿蔔, 玉米段, 油豆腐/季節時蔬												
3	二	燕麥飯	青蔥魚丁	▲鮮瓜炒蛋	★堅果芽菜	季節時蔬		3.7	2.1	1.6	0	2.5	0	569
		白米, 燕麥/生鮮魚丁, 青蔥/雞蛋, 鮮瓜/豆芽菜, 堅果/季節時蔬												
4	三	香Q白飯	*鹹酥雞肉	蜜汁豆干	熱炒花椰	季節時蔬		3.7	2	1.4	0	3	0	579
		白米/雞胸丁, 洋芋/豆干/花椰菜/季節時蔬												
5	四	榨菜肉絲拌麵 + 奶皇包 + 小瓜素雞 + 季節時蔬					水果	3.2	2.1	1.8	1	3	0	622
		衛生油麵, 肉絲, 榨菜/奶皇包/素雞片, 小黃瓜/季節時蔬												
6	五	紫米飯	京醬肉片	魷魚干片	滷白菜	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589
		白米, 紫米/肉片, 洋蔥/豆干片, 魷魚耳/大白菜, 鮮菇/季節時蔬												
9	一	家常炒飯 + 筍燒肉片 + 枸杞高麗 + 季節時蔬					豆漿	3.2	2.5	1.8	0	3	0	592
		白米, 火腿丁, 雞蛋, 青菜/筍絲, 肉片/高麗菜, 枸杞/季節時蔬												
10	二	小米飯	咖哩雞丁	螞蟻上樹	蝦仁燴瓜	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	2.5	0	566
		白米, 小米/雞胸丁, 洋芋/冬粉, 絞肉/鮮瓜, 蝦仁/季節時蔬												
11	三	香Q白飯	咕咾肉丁	▲蒸蛋	白菜鮮菇	季節時蔬		4	2	1.3	0	2.5	0	575
		白米/肉丁, 豆干丁/雞蛋/大白菜, 鮮菇/季節時蔬												
12	四	刈包 + 酸菜豬排 + 鮮蔬炒麵 + 歡樂米果包					水果	3.7	2.5	1.4	1	2.5	0	654
		刈包*1/豬排*1, 酸菜/衛生油麵, 時蔬/米果包*1												
13	五	五穀飯	洋蔥燒雞	培根花椰	芹香芽菜	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	2.5	0.1	578
		白米, 五穀米/雞丁, 洋蔥/花椰菜, 培根/綠豆芽, 芹菜/季節時蔬												
16	一	麻婆豆腐燴飯 + 檸檬雞翅 + 鮮瓜魚羹+ 季節時蔬					果汁	3.2	2.8	1.5	1	3	0	667
		白米, 絞肉, 豆腐/雞翅*1/鮮瓜, 魚羹條/季節時蔬												
17	二	白醬義大利麵 + 花枝丸 + 蒜片青花 + 季節時蔬					履歷豆漿	3.5	2	1.5	0	2.5	0	545
		義大利麵, 絞肉, 洋芋, 奶粉/花枝丸*2/青花菜, 蒜片/季節時蔬												
18	三	香Q白飯	三杯雞	豆瓣冬粉	田園玉米	季節時蔬		3.7	2	1.3	0	2.5	0	554
		白米/雞胸丁, 杏鮑菇, 九層塔/冬粉, 黑木耳/玉米粒, 茶豆, 紅蘿蔔/季節時蔬												
19	四	藜麥飯	瓜仔肉	▲番茄炒蛋	豆皮高麗	季節時蔬	水果	3.5	2.1	1.7	1	3	0	640
		白米, 藜麥/絞肉, 花瓜/雞蛋, 番茄/高麗菜, 角螺/季節時蔬												
20	五	麥片飯	▲起司雞丁	油腐三鮮	燒南瓜	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589
		白米, 麥片/骨髓丁, 洋芋, 乳酪絲/油豆腐, 海帶結, 鮮菇/南瓜/季節時蔬												
23	一	洋蔥肉絲蓋飯 + *椒鹽魚排 + 芝麻芽菜 + 季節時蔬						3.2	2	1.6	0	3	0	549
		白米, 肉絲, 洋蔥/魚排*1/綠豆芽, 白芝麻/季節時蔬												
24	二	小米飯	★堅果雞丁	蝦仁豆腐	鮮炒白菜	季節時蔬	水果	3.5	2.1	1.7	1	2.5	0	618
		白米, 小米/雞胸丁, 洋芋, 腰果/豆腐, 蝦仁/大白菜, 薑絲/季節時蔬												
25	三	香Q白飯	香菇滷肉	芹香干片	苔香薯塊	季節時蔬		3.7	2	1.3	0	2.5	0	554
		白米/肉片, 香菇/豆干片, 芹菜/洋芋, 海苔粉/季節時蔬												
26	四	番茄魚丁燴麵 + 高麗菜鍋貼 + 雜菜滷 + 季節時蔬					水果	3.5	2	1.6	1	3	0	630
		衛生油麵, 生鮮魚丁, 番茄/鍋貼*2/肉絲, 角螺, 高麗菜/季節時蔬												
27	五 蔬食	糙米飯	醬燒豆腸	▲玉米炒蛋	地瓜燒	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589
		白米, 糙米/豆腸, 鮮菇/雞蛋, 玉米粒/冰心地瓜*1/季節時蔬												
30	一	休業式不供餐						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！

※每月最後一天為蔬食日

本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材