

114年9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	一	小米飯	筍燒肉片	蔥香豆腐	芝麻雙絲	季節時蔬		3.7	2.1	1.6	1	3	0	652
		白米, 小米/肉片, 筍干/豆腐, 絞肉, 紅蔥頭/綠豆芽, 海帶絲, 白芝麻/季節時蔬												
2	二	親子蓋飯 + 花枝燒 + 關東煮+ 季節時蔬					履歷 豆漿	3.2	2.1	1.8	0	3	0	562
		白米, 肉絲, 高麗菜/花枝丸*2/白蘿蔔, 油豆腐, 米血丁/季節時蔬												
3	三	香Q白飯	鐵板肉絲	▲玉米炒蛋	醬燒干片	季節時蔬		4	2	1.3	0	2.5	0	575
		白米/肉絲, 洋蔥/玉米, 雞蛋/豆干片/季節時蔬												
4	四	虱目魚羹麵 + 鮮肉珍珠丸 + ★堅果青花 + 季節時蔬					水果	3.8	2	1.5	1	3	0	649
		衛生油麵, 虱目魚柳, 大白菜, 香菇/鮮肉珍珠丸*2/堅果, 青花菜/季節時蔬												
5	五	麥片飯	▲起司雞丁	菇燒油腐	螞蟻上樹	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	2.5	0.1	578
		白米, 麥片/雞胸丁, 洋芋, 乳酪絲/油豆腐, 鮮菇/冬粉, 絞肉/季節時蔬												
8	一	香滷肉燥蓋飯 + 獅子頭 + 白菜滷 + 季節時蔬						3.2	2.5	1.5	0	3	0	584
		白米, 絞肉, 碎豆干丁/獅子頭*1/大白菜, 香菇, 麵筋泡/季節時蔬												
9	二	五穀飯	紅燒魚丁	肉片鮮瓜	枸杞高麗	季節時蔬	水果	3.7	2.1	1.4	1	2.5	0	624
		白米, 五穀米/生鮮魚丁, 薑絲/肉片, 鮮瓜/高麗菜, 枸杞/季節時蔬												
10	三	香Q白飯	洋芋雞丁	醬爆油腐	玉米三丁	季節時蔬		3.7	2	1.4	0	2.5	0	557
		白米/雞胸丁, 洋芋/油豆腐/玉米, 三色豆/季節時蔬												
11	四	茄汁義大利麵 + 燒烤翅腿 + 香腸花椰 + 季節時蔬					水果	3.5	2	1.6	1	3	0	630
		義大利麵, 絞肉, 洋蔥, 番茄醬/翅小腿*2/花椰菜, 香腸/季節時蔬												
12	五	燕麥飯	梅干燒肉	▲洋蔥炒蛋	魚丸炒瓜	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589
		白米, 燕麥/肉片, 梅干菜/雞蛋, 洋蔥/鮮瓜, 小魚丸/季節時蔬												
15	一	麻婆豆腐蓋飯 + 滷豬排 + ★堅果芽菜 + 季節時蔬					果汁	3.2	2.5	1.6	0	3	0	587
		白米, 絞肉, 豆腐/豬排*1/豆芽菜, 堅果/季節時蔬												
16	二	藜麥飯	香菇肉燥	綜合甜不辣	開陽白菜	季節時蔬		3.5	2.1	1.7	0	3	0	580
		白米, 藜麥/絞肉, 香菇/白蘿蔔, 火鍋條/大白菜, 蝦米/季節時蔬												
17	三	香Q白飯	洋蔥肉片	海苔洋芋	培根高麗	季節時蔬		3.7	2	1.3	0	3	0.1	589
		白米/肉片, 洋蔥/洋芋, 海苔粉/高麗菜, 培根/季節時蔬												
18	四	肉絲炒麵 + 冰糖雞翅 + 蠔油素雞+ 季節時蔬					水果	3.5	2	1.6	1	2.5	0	608
		手打味拉麵, 肉絲, 洋蔥/生鮮雞翅*1/素雞片, 素蠔油/季節時蔬												
19	五	紫米飯	紅燒雞肉	▲南瓜滑蛋	酸菜素肚	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589
		白米, 紫米/雞胸丁, 白蘿蔔/南瓜, 雞蛋/素肚, 酸菜/季節時蔬												
22	一	蝦仁羹飯 + ▲滷蛋 + 豚燒鮮瓜 + 季節時蔬					豆漿	3.6	2.2	1.3	1	3	0	645
		白米, 蝦仁, 魚羹條, 筍絲/水煮蛋*1, 滷包/肉片, 鮮瓜/季節時蔬												
23	二	小米飯	咖哩雞	木須冬粉	茄汁黑輪	季節時蔬		3.7	2.5	1.4	0	2.5	0	594
		白米, 小米/雞腿丁, 洋芋/冬粉, 黑木耳/黑輪, 油豆腐, 番茄醬/季節時蔬												
24	三	香Q白飯	紅糟豬柳	三色豆腐	青花火腿	季節時蔬		3.7	2	1.4	0	3	0.1	591
		白米/豬柳, 洋芋/豆腐, 三色豆/青花菜, 素火腿/季節時蔬												
25	四	榨菜肉絲拌麵 + 蔥肉餡餅 + 韓式芽菜 + 季節時蔬					水果	3.5	2	1.5	1	2.5	0	605
		衛生油麵, 肉絲, 榨菜/餡餅*1/泡菜, 豆菜芽, 白芝麻/季節時蔬												
26	五	五穀飯	壽喜燒肉	小魚豆干	▲奶香白菜	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589
		白米, 五穀米/肉片, 洋蔥/小魚干, 豆干/大白菜, 乳酪絲/季節時蔬												
29	一	教師節補假一天						3.6	2.2	1.3	1	3	0	645
30	二 蔬食	糙米飯	▲海苔嫩蛋	糖醋豆腸	地瓜燒	季節時蔬		3.2	2	1.6	1	3	0	609
		白米, 糙米/雞蛋, 海苔粉/豆腸, 番茄/冰心地瓜*1/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