

114年10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	蛋	蔬	水	油	奶	總	
								食	豆	菜	果	脂	糖		熱
								類	類	類	類	類	類	量	
1	三	香Q白飯	洋芋雞丁	玉米三丁	鮮蔬炒粉	季節時蔬		4	2	1.3	0	2.5	0	575	
白米/雞胸丁, 洋芋/玉米, 三色豆/米粉, 肉絲, 高麗菜/季節時蔬															
2	四	什錦炒烏龍麵 + 鹽水雞 + 青蔥滑蛋 + 季節時蔬					水果	3.8	2	1.5	1	3	0	649	
烏龍麵, 肉絲, 洋葱, 香菇/雞胸丁, 玉米, 鮮菇/雞蛋, 青蔥/季節時蔬															
3	五	麥片飯	蒲燒鮭魚	青花炒肉	腐皮黃芽	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	2.5	0.1	578	
白米, 麥片/鮭魚片*1/青花菜, 肉絲/黃豆芽, 角螺/季節時蔬															
6	一	中秋節放假一天						0	0	0	0	0	0	0	
7	二	白醬義大利麵 + 麥克雞塊 + ★堅果花椰 + 季節時蔬					履歷 豆漿	3.7	2.3	1.8	0	3	0	612	
義大利麵, 絞肉, 玉米粒, 奶粉/小雞塊*3/堅果, 花椰菜/季節時蔬															
8	三	香Q白飯	照燒肉片	培根洋芋	鐵板豆腐	季節時蔬		4.5	2	1.3	0	2.5	0	610	
白米/肉片, 洋葱/培根, 洋芋/油豆腐/季節時蔬															
9	四	虱目魚羹飯 + 清蒸肉圓 + 蜜汁干丁 + 季節時蔬					水果	4.3	2	1.5	1	3	0	684	
白米, 虱目魚柳, 香菇/肉圓*1/豆干丁, 地瓜/季節時蔬															
10	五	國慶日放假一天						0	0	0	0	0	0	0	
13	一	瓜仔肉蓋飯 + 醃醃雞腿 + 雜菜滷 + 季節時蔬						3.7	2.5	1.5	0	2.5	0	597	
白米, 絞肉, 花瓜, 白蘿蔔/生鮮雞腿*1/大白菜, 香菇, 麵筋泡/季節時蔬															
14	二	五穀飯	青蔥燒魚	肉絲芽菜	奶香南瓜	季節時蔬	水果	3.7	2.1	1.4	1	2.5	0.1	636	
白米五穀米/生鮮魚丁, 青蔥/肉絲, 豆芽菜/南瓜, 乳酪絲/季節時蔬															
15	三	香Q白飯	醬爆雞丁	木須油豆腐	玉米絞肉	季節時蔬		3.7	2	1.4	0	3	0	579	
白米/雞胸丁, 洋葱/油豆腐, 黑木耳/玉米, 絞肉/季節時蔬															
16	四	沙茶雞柳燴麵 + 鮮肉燒賣 + 海結豆干 + 季節時蔬					水果	3.5	2	1.6	1	3	0	630	
手打味拉麵, 雞胸肉, 筍絲, 沙茶醬/燒賣*2/豆干丁, 海帶結/季節時蔬															
17	五	燕麥飯	薑汁燒肉	▲洋葱炒蛋	豆瓣冬粉	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589	
白米, 燕麥/肉片, 白蘿蔔, 薑片/雞蛋, 洋葱/冬粉, 高麗菜/季節時蔬															
20	一	泡菜豆腐蓋飯 + *香酥海鮮排 + 蒜味海絲 + 季節時蔬					果汁	3.2	2.2	1.6	0	3	0	564	
白米, 肉片, 豆腐, 泡菜/海鮮排*1/海帶絲, 豆芽菜, 蒜末/季節時蔬															
21	二	藜麥飯	紅蔥肉燥	小魚豆干	▲起司白菜	季節時蔬		3.5	2.1	1.7	0	3	0.1	592	
白米, 藜麥/絞肉, 紅蔥頭/豆干片, 小魚干/大白菜, 乳酪絲/季節時蔬															
22	三	香Q白飯	洋芋燒雞	▲茄汁炒蛋	鮮瓜魚丸	季節時蔬		3.7	2	1.3	0	3	0	577	
白米/雞胸丁, 洋芋/雞蛋, 蕃茄/鮮瓜, 小魚丸/季節時蔬															
23	四	家常炒麵 + 燒烤雞翅 + ★堅果芽菜 + 季節時蔬					水果	3.5	2	1.6	1	3	0	630	
衛生油麵, 肉絲, 高麗菜/雞翅*1/豆芽菜, 堅果/季節時蔬															
24	五	10/25台灣光復節補假一天						0	0	0	0	0	0	0	
27	一	打拋豬燴飯 + 綜合滷味 + 白菜滷 + 季節時蔬					豆漿	3.6	2.5	1.3	0	2.5	0	585	
白米, 絞肉, 番茄/豆干丁, 白蘿蔔, 海帶結/大白菜, 木耳, 角螺/季節時蔬															
28	二	小米飯	三杯雞	▲蝦仁滑蛋	冬瓜丸片	季節時蔬		3.7	2.2	1.4	0	3	0	594	
白米, 小米/雞腿丁, 杏鮑菇, 九層塔/雞蛋, 蝦仁/冬瓜, 貢丸/季節時蔬															
29	三	香Q白飯	味噌燒肉	*椒鹽甜不辣	培根高麗	季節時蔬		3.7	2	1.4	0	3	0	579	
白米/肉片, 洋葱/火鍋條/培根, 高麗菜/季節時蔬															
30	四	炸醬黑乾麵 + 高麗菜豬肉水餃 + 雲耳素雞 + 季節時蔬					水果	3.5	2	1.5	1	2.5	0	605	
衛生油麵, 絞肉, 洋葱, 毛豆/水餃*3/素雞片, 黑木耳/季節時蔬															
31	五 蔬食	糙米飯	醬燒素肚	▲玉米炒蛋	豆皮什錦	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589	
白米, 糙米/素肚, 香菇/雞蛋, 玉米/角螺, 金針菇, 蕃茄/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

蒼慶企業有限公司 謝文莉 營養師 製