

114年11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	小米飯	泡菜肉片	蔥燒豆腐	芝麻芽菜	季節時蔬	果汁	3.7	2.1	1.6	1	3	0	652
		白米, 小米/肉片, 泡菜/豆腐, 青蔥/綠豆芽, 白芝麻/季節時蔬												
4	二	親子鮮魚蓋飯 + *日式豬排 + 關東煮 + 季節時蔬					履歷 豆漿	3.2	2.5	1.8	0	3	0	592
		白米, 虱目魚柳, 洋蔥/豬排*1/白蘿蔔, 玉米, 油豆腐/季節時蔬												
5	三	香Q白飯	甜椒雞丁	▲洋蔥炒蛋	鮮菇高麗	季節時蔬		4	2	1.3	0	3	0	598
		白米/雞胸丁, 甜椒/雞蛋, 洋蔥/高麗菜, 鮮菇/季節時蔬												
6	四	肉燥乾拌麵 + 花枝丸 + ★堅果白菜 + 季節時蔬					水果	3.8	2	1.5	1	3	0	649
		衛生油麵, 絞肉, 豆干丁/花枝丸*2/堅果, 大白菜/季節時蔬												
7	五	麥片飯	蘿蔔燒雞	絞肉三丁	塔香海根	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	2.5	0	566
		白米, 麥片/雞胸丁, 白蘿蔔/絞肉, 玉米, 胡蘿蔔, /海帶根, 九層塔/季節時蔬												
10	一	黃燜雞米飯 + 綜合滷味 + 醋溜木瓜 + 季節時蔬						3.2	2	1.5	0	2.5	0	524
		白米, 雞腿丁, 時蔬/豆干丁, 玉米, 貢丸/青木瓜, 白芝麻/季節時蔬												
11	二	五穀飯	砂鍋魚丁	鮮瓜炒肉	▲奶香白菜	季節時蔬	水果	3.7	2.1	1.4	1	3	0.1	659
		白米, 五穀米/生鮮魚丁, 大白菜/鮮瓜, 肉絲/大白菜, 乳酪絲/季節時蔬												
12	三	香Q白飯	三杯肉片	芹香魚羹	毛豆三丁	季節時蔬		3.7	2	1.4	0	2.5	0	557
		白米/肉片, 香菇, 九層塔/芹菜, 魚羹條/毛豆, 玉米, 胡蘿蔔/季節時蔬												
13	四	玉米濃湯義大利麵 + *無骨雞排 + 培根青花 + 歡樂米果包					果汁	3.5	2	1.6	1	3	0	630
		義大利麵, 絞肉, 玉米, 奶粉/雞排*1/青花菜, 培根/米果包*1												
14	五	燕麥飯	梅干滷雞	▲紅娘炒蛋	青蔥豆腐	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589
		白米, 燕麥/雞腿丁, 梅干菜/雞蛋, 胡蘿蔔/豆腐, 蝦仁/季節時蔬												
17	一	11/15全校運動會補假一天						0	0	0	0	0	0	0
18	二	藜麥飯	茄汁肉燥	綜合甜不辣	白花鮮菇	季節時蔬		3.5	2.1	1.7	0	3	0.1	592
		白米, 藜麥/絞肉, 蕃茄/白蘿蔔, 火鍋條/白花菜, 鮮菇/季節時蔬												
19	三	香Q白飯	回鍋雞肉	韭香炒蛋	蘿蔔干丁	季節時蔬		3.7	2	1.3	0	3	0	577
		白米/雞胸肉, 洋蔥/雞蛋, 韭菜/白蘿蔔, 豆干丁/季節時蔬												
20	四	柴香魚柳羹飯 + 醬燒大排 + ★堅果泡菜 + 季節時蔬					水果	3.5	2	1.6	1	3	0	630
		白米, 魚柳, 柴魚片/豬排*1/堅果, 泡菜, 豆芽菜/季節時蔬												
21	五	紫米飯	▲起司雞丁	玉米三丁	▲塔香炒蛋	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3.5	0.1	623
		白米, 紫米/雞胸丁, 洋芋, 乳酪絲/玉米, 三色豆/雞蛋, 九層塔/季節時蔬												
24	一	蔥油雞蓋飯 + 中式香腸 + 沙茶粉絲 + 季節時蔬					豆漿	3.6	2.5	1.3	0	3	0	607
		白米, 雞胸丁, 白蘿蔔, 青蔥/香腸*1/冬粉, 沙茶醬/季節時蔬												
25	二	小米飯	京醬肉絲	蝦仁豆腐	枸杞高麗	季節時蔬		3.7	2.5	1.4	0	2.5	0	594
		白米, 小米/肉絲, 洋蔥/板豆腐, 蝦仁/高麗菜, 枸杞/季節時蔬												
26	三	香Q白飯	洋芋雞丁	▲三色炒蛋	油片青花	季節時蔬		3.7	2	1.4	0	3	0	579
		白米/雞胸丁, 洋芋/雞蛋, 三色豆/青花菜, 油片絲/季節時蔬												
27	四	日式炒烏龍 + 黃金鍋貼 + 熱炒雙絲 + 季節時蔬					水果	3.5	2	1.5	1	3	0	628
		烏龍麵, 肉絲, 香菇, 柴魚片/鍋貼*2/豆干絲, 海帶絲/季節時蔬												
28	五	糙米飯	牛蒡素排	家常滷味	▲蛋酥白菜	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589
		白米, 糙米/素排*1/油豆腐, 玉米, 杏鮑菇/大白菜, 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

藝慶企業有限公司 謝文莉 營養師 製