

114年12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	三鮮炒蛋	枸杞高麗	季節時蔬	果汁	3.7	2.1	1.6	1	3	0	652
		白米、小米/肉片、筍干/雞蛋、鮑魚、小魚丸/高麗菜、枸杞/季節時蔬												
2	二	咖哩蓋飯 + *日式豬排 + 關東煮+ 季節時蔬					履歷 豆漿	3.2	2.1	1.8	0	3	0	562
		白米、雞肉、馬鈴薯/豬排*1/白蘿蔔、油豆腐、米血丁/季節時蔬												
3	三	香Q白飯	甜椒肉片	▲涼薯炒蛋	蜜汁干丁	季節時蔬		4	2	1.3	0	2.5	0	575
		白米/肉片、甜椒/雞蛋、涼薯/豆干丁、地瓜/季節時蔬												
4	四	魷魚羹燴麵 + 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、魷魚圈、魚羹條/鮮肉珍珠丸*2/堅果、青花菜/季節時蔬												
5	五	麥片飯	▲起司雞丁	木須油腐	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、黑木耳/冬粉、絞肉/季節時蔬												
8	一	打拋肉燥蓋飯 + *黃金雞柳條 + 芋燒白菜 + 季節時蔬						3.2	2.5	1.5	0	3	0	584
		白米、絞肉、番茄/雞柳條*2/大白菜、芋頭/季節時蔬												
9	二	五穀飯	紅燒魚丁	肉片鮮瓜	蘿蔔海結	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/白蘿蔔、海帶結/季節時蔬												
10	三	香Q白飯	洋芋雞丁	醬爆油腐	玉米絞肉	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、絞肉/季節時蔬												
11	四	茄汁義大利麵 + 帶骨豬排 + 培根花椰 + 季節時蔬					水果	3.5	2	1.6	1	3	0	630
		義大利麵、絞肉、番茄/豬排*1/花椰菜、培根/季節時蔬												
12	五	燕麥飯	照燒雞肉	▲蝦仁豆腐	鮮菇炒瓜	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589
		白米、燕麥/雞腿丁、洋蔥/豆腐、蝦仁/鮮瓜、鮮菇/季節時蔬												
15	一	泡菜豆腐蓋飯 + *香酥魚排 + ★堅果芽菜 + 季節時蔬					豆漿	3.2	2.5	1.6	0	3	0	587
		白米、豆腐、韓式泡菜/魚排*1/豆芽菜、堅果/季節時蔬												
16	二	藜麥飯	奶香雞肉	綜合滷味	蛋酥白菜	季節時蔬		3.5	2.1	1.7	0	3	0.1	592
		白米、藜麥/雞胸丁、馬鈴薯、奶粉/豆干丁、海帶結、肉片/大白菜、雞蛋/季節時蔬												
17	三	香Q白飯	鐵板肉片	三色豆腐	地瓜燒	季節時蔬		3.7	2	1.3	0	3	0	577
		白米/肉片、洋蔥/豆腐、三色豆/冰心地瓜*1/季節時蔬												
18	四	家常炒麵 + 醃醃雞腿 + 蠔油干片+ 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/生鮮雞腿*1/豆干片、素蠔油/季節時蔬												
19	五	紫米飯	薑汁燒肉	▲南瓜滑蛋	冬至炸圓	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589
		白米、紫米/肉片、薑片/南瓜、雞蛋/芝麻球*1、小湯圓/季節時蔬												
22	一	蒜肉羹淋飯 + ▲滷蛋 + 雲耳炒瓜 + 季節時蔬					果汁	3.6	2.2	1.3	1	3	0	645
		白米、肉絲、魚羹條、蒜末/水煮蛋*1、滷包/鮮瓜、黑木耳/季節時蔬												
23	二	小米飯	咖哩雞	*歡樂拼盤	番茄豆腐	季節時蔬		3.7	2.5	1.4	0	2.5	0	594
		白米、小米/雞腿丁、洋芋/地瓜薯條、甜不辣/豆腐、番茄/季節時蔬												
24	三	香Q白飯	無骨雞排	起司洋芋	青花培根	季節時蔬		3.7	2	1.4	0	3	0.1	591
		白米/雞排*1/洋芋、乳酪絲/青花菜、培根/季節時蔬												
25	四	行憲紀念日休假一天						0	0	0	0	0	0	0
26	五	五穀飯	蜜汁滷肉	小魚豆干	開陽白菜	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589
		白米、五穀米/肉片、地瓜/小魚干、豆干/大白菜、蝦米/季節時蔬												
29	一	洋葱雞柳燴飯 + 豬肉餡餅 + 鮮瓜九片 + 季節時蔬					豆漿	3.6	2.2	1.3	0	3	0	585
		白米、雞肉、洋葱/豬肉餡餅*1/鮮瓜、貢丸/季節時蔬												
30	二	小米飯	蘿蔔雞丁	絞肉冬粉	腐皮高麗	季節時蔬		3.7	2.5	1.4	0	2.5	0	594
		白米、小米/雞腿丁、白蘿蔔/冬粉、絞肉/高麗菜、角螺/季節時蔬												
31	三 蔬食	糙米飯	▲番茄炒蛋	佛跳牆	冬瓜魚丸	季節時蔬		3.2	2	1.6	0	3	0	549
		白米、糙米/雞蛋、番茄/大白菜、栗子、芋頭、香菇/冬瓜、小魚丸/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

慶慶企業有限公司 謝文莉 營養師 製