

# 115年1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	四	元旦休假一天						0	0	0	0	0	0	0
2	五	麥片飯	蒲燒鯛魚	客家小炒	寧式黃芽	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	2.5	0	566
		白米、麥片/鯛魚片*1/肉絲、豆干片/黃豆芽、海帶絲/季節時蔬												
5	一	咖哩肉片燴飯 + *麥克雞塊 + 彩椒青花 + 季節時蔬					果汁	3.6	2.5	1.3	1	2.5	0	645
		白米、肉片、洋芋/小雞塊*3/青花菜、甜椒/季節時蔬												
6	二	藜麥飯	泡菜燒魚	香滷豆干	▲起司白菜	季節時蔬	履歷豆漿	3.5	2.1	1.7	0	3	0.1	592
		白米、藜麥/生鮮魚丁、韓式泡菜/五香豆干/大白菜、乳酪絲/季節時蔬												
7	三	香Q白飯	照燒雞丁	培根洋芋	鐵板豆腐	季節時蔬		4.5	2	1.3	0	2.5	0	610
		白米/雞腿丁、洋蔥/培根、洋芋/油豆腐/季節時蔬												
8	四	夜市鐵板麵 + 燒烤豬排 + ★堅果芽菜+ 季節時蔬					水果	3.5	2	1.6	1	3	0	630
		衛生油麵、絞肉、香菇/豬排*1/豆芽菜、堅果/季節時蔬												
9	五	小米飯	三杯雞	▲蝦仁滑蛋	鮮瓜九片	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/鮮瓜、貢丸/季節時蔬												
12	一	瓜仔肉蓋飯 + 冰糖雞翅 + 白菜滷 + 季節時蔬						3.7	2.5	1.5	0	2.5	0	597
		白米、絞肉、花瓜、白蘿蔔/生鮮雞翅*1/大白菜、香菇、角螺/季節時蔬												
13	二	五穀飯	京醬肉絲	芽菜炒蛋	芋香冬粉	季節時蔬	水果	3.7	2.1	1.4	1	2.5	0.1	636
		白米五穀米/肉絲、洋蔥/豆芽菜、雞蛋/絞肉、冬粉、芋頭/季節時蔬												
14	三	香Q白飯	醬爆雞丁	培根青花	玉米三丁	季節時蔬		3.7	2	1.4	0	3	0	579
		白米/雞胸丁、甜椒/培根、青花菜/玉米、三色丁、絞肉/季節時蔬												
15	四	沙茶雞柳燴麵 + 鮮肉燒賣 + 海結蘿蔔 + 季節時蔬					水果	3.5	2	1.6	1	3	0	630
		手打味拉麵、雞胸肉、大白菜、沙茶醬/燒賣*2/白蘿蔔、海帶結/季節時蔬												
16	五	燕麥飯	薑片燒肉	▲洋蔥炒蛋	豆瓣干丁	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、洋蔥/豆干丁/季節時蔬												
19	一	麻婆豆腐蓋飯 + *香酥海鮮排 + 蒜味海絲 + 季節時蔬					果汁	3.2	2.2	1.6	1	3	0	624
		白米、絞肉、豆腐/海鮮排*1/海帶絲、豆芽菜、蒜末/季節時蔬												
20	二	12:00休業式不供餐						0	0	0	0	0	0	0
21	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												
22	四	肉絲炒麵 + 燒烤翅腿 + ★堅果白菜+ 季節時蔬					水果	3.5	2	1.6	1	3	0	630
		衛生油麵、肉絲、高麗菜/翅小翅*2/大白菜、堅果/季節時蔬												
23	五 蔬食	糙米飯	麻油素肚	▲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、胡麻油/雞蛋、玉米/高麗菜、角螺、金針菇、蕃茄/季節時蔬												
26	一							0	0	0	0	0	0	0
27	二							0	0	0	0	0	0	0
28	三							0	0	0	0	0	0	0
29	四							0	0	0	0	0	0	0
30	五							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

藝慶企業有限公司 謝文莉 營養師 製