

115年2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	蛋豆類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類	總熱量
2	一							0	0	0	0	0	0	0
3								0	0	0	0	0	0	0
4	三							0	0	0	0	0	0	0
5								0	0	0	0	0	0	0
6	五							0	0	0	0	0	0	0
9								0	0	0	0	0	0	0
10	二							0	0	0	0	0	0	0
11								0	0	0	0	0	0	0
12	四							0	0	0	0	0	0	0
13								0	0	0	0	0	0	0
116	一							0	0	0	0	0	0	0
17								0	0	0	0	0	0	0
18	三							0	0	0	0	0	0	0
19								0	0	0	0	0	0	0
20	五							0	0	0	0	0	0	0
23		蔥油雞蓋飯 + 中式香腸 + 鮮蔬冬粉 + 季節時蔬 白米. 雞胸丁. 白蘿蔔. 青蔥/香腸*1/冬粉. 時蔬/季節時蔬					果汁	3.6	2.5	1.3	0	3	0	607
24	二	小米飯	黃燜鮮魚	肉絲豆干	★堅果高麗	季節時蔬		3.7	2.5	1.4	0	2.5	0	594
		白米. 小米/生鮮魚丁. 洋芋/肉絲. 豆干片/高麗菜. 堅果/季節時蔬												
25	三	香Q白飯	洋芋雞丁	▲三色炒蛋	鮭魚青花	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. 鮭魚圓/季節時蔬												
26	四	日式炒烏龍 + 醬燒雞腿 + 佃煮什錦 + 季節時蔬 烏龍麵. 肉絲. 香菇. 柴魚片/生鮮雞腿*1/結頭菜. 油豆腐. 玉米/季節時蔬					水果	3.5	2	1.5	1	3	0	628
27		2/28和平紀念日彈性放假一天						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