115年3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
2	一	咖哩洋芋燴飯 ＋ 魚柳雙併+ 白菜冬粉 ＋ 季節時蔬					果汁	3.8	2	1.5	1	3	0	649
		白米.絞肉.洋芋.咖哩粉/魚柳.魷魚圈/大白菜.冬粉/季節時蔬												
3	二	燕麥飯	糖醋雞丁	蝦仁豆腐	港式芝麻球	季節時蔬	豆漿	3.7	2.5	1.4	0	3.5	0	639
		白米.燕麥/雞胸丁.甜椒/豆腐.蝦仁/芝麻球*2/季節時蔬												
4	三	香Q白飯	鐵板肉絲	▲玉米炒蛋	嫩炒豆干	季節時蔬		4.2	2	1.4	0	3	0	614
		白米/肉絲.洋蔥/雞蛋.玉米粒/豆干片/季節時蔬												
5	四	麻油肉片拌麵 ＋ ＊黃金鍋貼 ＋ 魚丸炒瓜 ＋ 季節時蔬					水果	4	2	1.5	1	3	0	663
		手打味拉麵.肉片.老薑片.黑麻油/鍋貼*2/小魚丸.鮮瓜/季節時蔬												
6	五	小米飯	▲起司雞丁	蘿蔔油腐	▲番茄滑蛋	季節時蔬		3.8	2.3	1.5	0	3	0.1	623
		白米.小米/雞胸丁.洋芋.乳酪絲/白蘿蔔.油豆腐/雞蛋.番茄/季節時蔬												
9	一	上海菜飯 ＋ 滷獅子頭 ＋ ▲蛋酥白菜 ＋ 季節時蔬						3.8	2	1.5	0	3	0	589
		白米.火腿丁.青江菜/獅子頭*1/大白菜.雞蛋/季節時蔬												
10	二	茄汁義大利麵 ＋ ＊椒鹽魚丁 +★堅果青花+ 季節時蔬					水果	3.5	2	1.6	1	3.5	0	653
		義大利麵.絞肉.番茄/生鮮魚丁.甜不辣/堅果.青花菜/季節時蔬												
11	三	香Q白飯	醬爆雞丁	培根高麗	玉米絞肉	季節時蔬		4	2	1.3	0	2.5	0	575
		白米/雞胸丁.洋芋/高麗菜.培根/絞肉.玉米粒/季節時蔬												
12	四	紫米飯	香菇肉燥	油燜筍絲	藜麥毛豆	季節時蔬	水果	3.7	2.1	1.4	1	2.5	0	624
		白米.紫米飯/絞肉.香菇.碎豆干/筍絲.海帶結/毛豆仁.藜麥/季節時蔬												
13	五	五穀飯	沙茶肉片	▲紅娘炒蛋	魚羹鮮瓜	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589
		白米.五穀米/肉片.洋蔥.沙茶醬/雞蛋.胡蘿蔔/鮮瓜.魚羹條/季節時蔬												
16	一	鮮菇肉絲蓋飯 ＋ ＊鹽酥雞丁 ＋ 芝麻芽菜 ＋ 季節時蔬					果汁	3.6	2.2	1.3	1	3	0	645
		白米.肉絲.鮮菇.洋蔥/胸肉丁.豆干丁/綠豆芽.白芝麻/ 季節時蔬												
17	二	麥片飯	蘿蔔燒雞	南瓜豆腐	花枝丸	季節時蔬		3.8	2.1	1.7	0	3	0	603
		白米.麥片/骨腿丁.白蘿蔔/豆腐.南瓜/花枝丸*2/季節時蔬												
18	三	香Q白飯	洋蔥肉片	▲蒸蛋	青蔥花椰	季節時蔬		3.7	2	1.3	0	2.5	0	554
		白米/肉片.洋蔥/雞蛋/花椰菜.青蔥/季節時蔬												
19	四	肉絲炒米粉 ＋ 醬香腿排 ＋ 關東煮 ＋ 季節時蔬					水果	3.9	2	1.5	1	2.5	0	633
		米粉.肉絲.高麗菜/生鮮腿排*1/玉米.火鍋條.白蘿蔔/季節時蔬												
20	五	藜麥飯	三杯雞	芹香干片	枸杞高麗	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	589
		白米.藜麥/骨腿丁.米血糕.九層塔/豆干片.芹菜/高麗菜.枸杞/季節時蔬												
23	一	海鮮羹飯 ＋ 照燒翅腿 ＋ 鮮燒薯絲 ＋ 季節時蔬					豆漿	4	2.5	1.3	0	2.5	0	613
		白米.蝦仁.魚羹條.肉絲/翅小腿*2/豆薯/季節時蔬												
24	二	麥片飯	蔥爆肉絲	▲玉米滑蛋	韓式甜條	季節時蔬		3.7	2.3	1.4	0	3	0	602
		白米.麥片/肉絲.洋蔥/雞蛋.玉米粒/甜不辣.韓式泡菜/季節時蔬												
25	三	香Q白飯	彩椒雞丁	木須炒肉	▲起司南瓜	季節時蔬		3.9	2	1.4	0	3	0.1	605
		白米/雞胸丁.彩椒/黑木耳.肉片/南瓜.乳酪絲/季節時蔬												
26	四	榨菜肉絲燴麵+ 帶骨豬排 ＋ 韭香芽菜 ＋ 季節時蔬					水果	3.5	2	1.6	1	3	0	630
		手打味拉麵.肉絲.榨菜/豬排*1/豆芽菜.韭菜/季節時蔬												
27	五	燕麥飯	京醬肉片	蜜汁豆干	薑絲鮮瓜	季節時蔬		3.8	2.2	1.5	0	3	0	604
		白米.燕麥/肉片.洋蔥.甜麵醬/豆干丁.地瓜/鮮瓜.薑絲/季節時蔬												
30	一	打拋肉燥飯 ＋ ＊香酥雞排 ＋ 糖醋海絲 ＋ 季節時蔬					果汁	3.6	2	1.3	1	3	0	630
		白米.絞肉.番茄.九層塔/雞排*1/海帶絲.白芝麻/季節時蔬												
31	二 蔬食	糙米飯	▲茄汁炒蛋	★堅果白菜	地瓜薯條	季節時蔬		3.7	2	1.6	0	3.5	0	607
		白米.糙米/雞蛋.番茄醬/堅果.香菇.大白菜/地瓜薯條/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