115年 5 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
4	一	沙茶肉絲蓋飯 ＋ ＊麥克雞塊 ＋ 關東煮 ＋ 季節時蔬						4.1	2.5	1.8	0	3	0	655
		白米.肉絲.洋蔥.沙茶醬/小雞塊*3/油豆腐.玉米段.小魚丸/季節時蔬												
5	二	小米飯	砂鍋魚丁	鮮肉珍珠丸	黃豆滷筍	季節時蔬	水果	4.2	2	1.5	1	2.5	0	654
		白米.小米/生鮮魚丁.大白菜/珍珠丸*2/筍絲.黃豆/季節時蔬												
6	三	香Q白飯	蔥爆肉片	田園青花	家常豆腐	季節時蔬		3.9	2	1.4	0	3	0	593
		白米/肉片.洋蔥/青花菜.玉米,紅蘿蔔/油豆腐.木耳/季節時蔬												
7	四	炸醬乾麵 ＋ 清蒸肉圓 ＋ 開陽鮮瓜 ＋ 季節時蔬					水果	3.8	2	1.5	1	2.5	0	626
		衛生油麵.絞肉.豆干丁.毛豆仁/肉圓*1/鮮瓜.蝦米/季節時蔬												
8	五	燕麥飯	▲起司雞丁	小魚豆干	枸杞高麗	季節時蔬		4.1	2.1	1.6	0	3	0.1	632
		白米.燕麥/雞腿丁.洋芋.乳酪絲/小魚干.豆干片/高麗菜.枸杞/季節時蔬												
11	一	咖哩炒飯 ＋ 醬香腿排 ＋ 芋香白菜 ＋ 季節時蔬					果汁	4	2	1.5	1	3	0	663
		白米.雞蛋.三色丁.咖哩粉/生鮮腿排*1/大白菜.芋頭/季節時蔬												
12	二	刈包 ＋ 酸菜肉片 ＋ ▲白醬青花 ＋ 季節時蔬					履歷豆漿	4.2	3	1.6	0	3	0.1	669
		刈包*1/肉片.酸菜/青花菜.玉米粒.奶粉.義大利麵/季節時蔬												
13	三	香Q白飯	洋芋雞丁	甜椒干片	玉米三丁	季節時蔬		4	2	1.3	0	2.5	0	575
		白米/雞胸丁.洋芋/豆干片.甜椒/玉米粒.洋芋.紅蘿蔔/季節時蔬												
14	四	紫米飯	泡菜肉片	＊香酥玉米餅	★堅果芽菜	季節時蔬	水果	4.2	2.1	1.4	1	3	0	682
		白米.紫米/肉片.洋蔥.韓式泡菜/玉米餅*1/綠豆芽.堅果/季節時蔬												
15	五	麥片飯	三杯雞	蝦仁豆腐	蘿蔔鮮菇	季節時蔬		4.1	2	1.5	0	3	0	610
		白米.麥片/骨腿丁.米血丁.九層塔/豆腐.蝦仁/白蘿蔔.鮮菇/季節時蔬												
18	一	蔥燒魚丁蓋飯 ＋ 獅子頭 ＋ ▲韭香炒蛋+ 季節時蔬					豆漿	3.9	2.5	1.6	0	2.5	0	613
		白米.生鮮魚丁.青蔥/獅子頭*1/雞蛋.韭菜/季節時蔬												
19	二	五穀飯	香菇肉燥	客家小炒	薑絲鮮瓜	季節時蔬		3.9	2.1	1.7	0	2.5	0	586
		白米.五穀米/絞肉.香菇/魷魚圈.豆干片.芹菜/鮮瓜.薑絲/季節時蔬												
20	三	香Q白飯	鐵板肉片	▲蒸蛋	椒鹽洋芋	季節時蔬		4.1	2	1.3	0	2.5	0	582
		白米/肉片.洋蔥/雞蛋/洋芋.豆干丁/季節時蔬												
21	四	家常炒麵 ＋ ＊黃金鍋貼 ＋ 蘿蔔燒雞 ＋ 季節時蔬					水果	3.8	2	1.6	1	3	0	651
		衛生油麵.肉絲.高麗菜/鍋貼*2/骨腿丁.白蘿蔔/季節時蔬												
22	五	藜麥飯	梅干肉片	紅燒豆腐	▲起司嫩蛋	季節時蔬		4.3	2	1.5	0	3	0.1	636
		白米.藜麥/肉片.梅干菜/絞肉.豆腐/雞蛋.洋蔥.乳酪絲/季節時蔬												
25	一	南瓜豆腐羹飯 ＋ ＊香酥雞排 ＋ 木須冬粉 ＋ 季節時蔬					果汁	3.9	2	1.6	1	3	0	658
		白米.南瓜.豆腐/雞排*1/冬粉.黑木耳/季節時蔬												
26	二	小米飯	白醬雞丁	▲蝦仁滑蛋	家常滷味	季節時蔬		4.1	2	1.5	0	3	0.1	622
		白米.小米/雞胸丁.洋芋.奶粉/雞蛋.蝦仁/紅蘿蔔.海帶結.豆干丁/季節時蔬												
27	三	香Q白飯	蜜汁滷肉	絞肉三丁	鮮瓜豆皮	季節時蔬		4.2	2	1.4	0	3	0	614
		白米/肉丁.地瓜/絞肉.三色豆/鮮瓜.角螺/季節時蔬												
28	四	炒麵麵包 ＋日式炒麵 ＋ 帶骨豬排 ＋ 季節時蔬					水果	3.9	2	1.6	1	3	0	658
		大亨堡*1/衛生油麵.肉絲.高麗菜.海苔粉/豬排*1/季節時蔬												
29	五 蔬食	糙米飯	三杯豆包	▲茶葉蛋	★堅果薯塊	季節時蔬		3.7	2	1.3	0	3	0	577
		白米.糙米/豆包.杏鮑菇.九層塔/雞蛋*1.滷包/洋芋.地瓜.芋頭.堅果/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