

115年6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	蛋	蔬	水	油	奶	總	
								食	豆	菜	果	脂	類		類
								類	類	類	類	類	類	類	類
1	一	打拋肉燥飯 + 醃醃雞腿 + 玉米什錦 + 季節時蔬 白米, 絞肉, 番茄, 九層塔/生鮮雞腿*1/白蘿蔔, 玉米段, 油豆腐/季節時蔬					果汁	3.2	2.5	1.8	1	3	0	0	652
2	二	燕麥飯	青蔥魚丁	▲茄汁炒蛋	★堅果芽菜	季節時蔬		3.7	2.1	1.6	0	3.5	0	0	614
								白米, 燕麥/生鮮魚丁, 青蔥/雞蛋, 洋葱, 番茄醬/豆芽菜, 堅果/季節時蔬							
3	三	香Q白飯	*鹹酥雞肉	蜜汁豆干	熱炒青花	季節時蔬		3.7	2	1.4	0	3	0	0	579
								白米/雞胸丁, 洋芋/豆干/花椰菜/季節時蔬							
4	四	榨菜肉絲拌麵 + ▲奶皇包 + 海結素雞 + 季節時蔬 衛生油麵, 肉絲, 榨菜/奶皇包*1/素雞片, 海帶結/季節時蔬					水果	3.2	2.1	1.8	1	3	0	0	622
5	五	紫米飯	京醬肉片	鮮瓜雞肉	滷白菜	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	0	589
								白米, 紫米/肉片, 洋葱/鮮瓜, 雞胸丁, 火鍋條/大白菜, 芋頭, 角螺/季節時蔬							
8	一	家常炒飯 + 筍燒肉片 + 枸杞高麗 + 季節時蔬 白米, 火腿丁, 雞蛋, 鮮蔬/筍絲, 肉片/高麗菜, 枸杞/季節時蔬					豆漿	3.2	2.5	1.8	0	3.5	0	0	614
9	二	小米飯	咖哩雞丁	螞蟻上樹	蝦仁豆腐	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	3	0	0	589
								白米, 小米/雞胸丁, 洋芋/冬粉, 絞肉/鮮瓜, 蝦仁/季節時蔬							
10	三	香Q白飯	咕咾肉丁	▲蒸蛋	鮮瓜炒菇	季節時蔬		4	2	1.3	0	3.5	0	0	620
								白米/肉丁, 豆干丁/雞蛋/鮮瓜, 香菇/季節時蔬							
11	四	肉絲炒麵 + 鮮蔬雞肉 + 檸檬雞翅 + 馬拉糕 + 歡樂米果包 衛生油麵, 肉絲, 高麗菜/青花菜, 甜椒, 雞胸丁/檸檬雞翅*1/馬拉糕*1/米果包*1					水果	3.7	2.5	1.4	1	3.5	0	0	699
12	五	五穀飯	▲起司雞丁	培根花椰	芹香芽菜	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	2.5	0.1	0	578
								白米, 五穀米/雞胸丁, 洋芋, 乳酪絲/花椰菜, 培根/綠豆芽, 芹菜/季節時蔬							
15	一	麻婆豆腐燴飯 + 醬香腿排 + 鮮瓜魚丸 + 季節時蔬 白米, 絞肉, 豆腐/生鮮雞腿排*1/鮮瓜, 小魚丸/季節時蔬					果汁	3.2	2.8	1.5	1	3	0	0	667
16	二	茄汁義大利麵 + *花枝丸 + 蒜片青花 + 季節時蔬 義大利麵, 絞肉, 洋葱, 番茄/花枝丸*2/青花菜, 蒜片, 雞胸肉/季節時蔬					履歷豆漿	3.5	2.5	1.5	0	3	0	0	605
17	三	香Q白飯	三杯雞	豆瓣冬粉	田園玉米	季節時蔬		3.7	2	1.3	0	2.5	0	0	554
								白米/雞胸丁, 杏鮑菇, 九層塔/冬粉, 黑木耳/玉米粒, 毛豆仁, 紅蘿蔔/季節時蔬							
18	四	藜麥飯	照燒魚丁	▲番茄炒蛋	★堅果高麗	季節時蔬	水果	3.5	2.1	1.7	1	3.5	0	0	663
								白米, 藜麥/生鮮魚丁, 豆腐/雞蛋, 番茄/高麗菜, 堅果/季節時蔬							
19	五	端午節 放假一天						0	0	0	0	0	0	0	0
22	一	洋蔥肉絲蓋飯 + *椒鹽魚排 + 芝麻芽菜 + 季節時蔬 白米, 肉絲, 洋葱/魚排*1/綠豆芽, 白芝麻/季節時蔬						3.2	2	1.6	0	3	0	0	549
23	二	小米飯	▲白醬燒雞	▲紅娘炒蛋	沙茶米血	季節時蔬	水果	3.5	2.1	1.7	1	3	0.1	0	652
								白米, 小米/雞胸丁, 洋芋, 奶粉/雞蛋, 紅蘿蔔/沙茶醬, 米血糕, 白蘿蔔/季節時蔬							
24	三	香Q白飯	香菇滷肉	芹香干片	咖哩薯塊	季節時蔬		3.7	2	1.3	0	3	0	0	577
								白米/肉片, 香菇/豆干片, 芹菜/洋芋, 咖哩粉/季節時蔬							
25	四	炸醬乾麵 + 帶骨豬排 + 雜菜滷 + 季節時蔬 衛生油麵, 絞肉, 豆干丁, 甜麵醬/豬排*1/芋頭, 角螺, 高麗菜/季節時蔬					水果	3.5	2	1.6	1	2.5	0	0	608
26	五	糙米飯	日式雞丁	菇燒豆腐	魚羹燴瓜	季節時蔬		3.8	2	1.5	0	2.5	0	0	566
								白米, 糙米/骨腿丁, 洋葱, 柴魚片/香菇, 豆腐/鮮瓜, 魚羹/季節時蔬							
29	一 蔬食	泡菜豆腐蓋飯 + ▲虎皮蛋 + 海苔包 + 季節時蔬 白米, 豆腐, 韓式泡菜, 年糕條/水煮蛋*1/海苔包*1/季節時蔬					果汁	3.2	2	1.6	1	3	0	0	609
30	二	休業式 12:00 放學不供餐						0	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!
 ※本菜單部分菜色含有甲殼類、花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、奶類、芒果、海鮮及其製品, 不適合對其過敏體質者食用。
 ※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