

110年 10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
1	五	薏仁飯	糖醋雞	雪菜碎干丁	熱拌海根	季節時蔬		3.5	2.2	1.8	0	2.5	0	568	
白米, 薏仁/雞胸丁, 洋葱, 小黃瓜/雪菜, 碎干丁/海帶根, 白干絲, 紅蘿蔔/季節時蔬															
4	一	肉臊擔仔麵 + 滷豬排x1 + 鐵板銀芽 + 有機時蔬					豆漿	3.5	2.8	1.8	0	2.5	0	613	
黃油麵, 豬絞肉, 洋葱, 碎干丁, 紅蔥頭/調理豬排/豆芽菜, 韭菜/季節時蔬															
5	二	麥片飯	薑汁肉片	塔香干丁	▲義式熱拌洋芋	季節時蔬		4	2.2	1.5	0	2.5	0	595	
白米, 麥片/豬肉片, 洋葱, 金針菇, 老薑/四方干丁, 彩椒, 九層塔/馬鈴薯, 三色丁, 起司絲/季節時蔬															
6	三	香Q白飯	豉汁蒸魚x1	滑蛋豆腐	雙色頁結	季節時蔬		3.5	2	1.8	0	2.8	0	566	
白米/鮮魚片, 豆豉/雞蛋, 板豆腐, 三色丁/海帶結, 百頁結/季節時蔬															
7	四	▲葡國雞蓋飯 + 香滷腿排x1 + 香腸高麗菜 + 季節時蔬					水果	4	2.2	1.8	1	3	0.1	697	
白米, 雞丁, 馬鈴薯, 洋葱, 起司絲, 椰漿/生鮮腿排/高麗菜, 香腸片/季節時蔬															
8	五	糙米飯	京醬肉絲	沙茶白菜魚羹	醬燒海草	季節時蔬		3.5	2.2	1.8	0	2.5	0	568	
白米, 糙米/豬肉絲, 綠豆芽, 青蔥/大白菜, 魚羹, 木耳/海草, 九層塔/季節時蔬															
11	一	~國慶日補假~													
12	二	小米飯	銀蘿滷肉	京醬干片	什錦高麗菜	季節時蔬	水果	3.5	2.5	1.8	1	2.6	0	655	
白米, 小米/豬肉丁, 白蘿蔔, 紅蘿蔔/豆干片, 小黃瓜/胡蘿蔔, 木耳絲, 高麗菜/季節時蔬															
13	三	香Q白飯	三杯雞丁	▲起司腰果南瓜	沙茶干絲	季節時蔬		4	2.2	1.5	0	2.5	0.1	607	
白米/雞丁, 米血丁, 胡蘿蔔/南瓜, 洋葱, 起司, 腰果/黃干絲, 胡蘿蔔, 芹菜/季節時蔬															
14	四	泡菜燒肉燴飯 + 中式香腸x1 + 鐵板油腐 + 季節時蔬					水果	3.5	1.8	1.8	1	2.5	0	598	
白米, 豬肉片, 洋葱, 泡菜, 豆芽菜/香腸/小三角油豆腐, 胡蘿蔔, 木耳/季節時蔬															
15	五	糙米飯	*糖醋魚丁	關東煮	什錦鮮瓜	季節時蔬		3.9	2.3	1.7	0	2.5	0	601	
白米, 糙米/魚丁, 板豆腐, 胡蘿蔔/小黑輪, 白蘿蔔, 玉米粒/大黃瓜, 木耳/季節時蔬															
18	一	茄汁肉醬螺旋麵 + *香酥雞排x1 + 炒雙花 + 有機時蔬					果汁	3.5	2.6	1.4	1	3	0	670	
螺旋麵, 番茄, 豬絞肉, 洋葱, 三色丁, 九層塔/調理雞排/青花菜, 白花菜, 紅蘿蔔/有機時蔬															
19	二	★黑芝麻飯	馬鈴薯燉肉	▲紅娘炒蛋	四喜丁	季節時蔬		4	2.2	1.5	0	2.4	0	591	
白米, 黑芝麻/豬肉角, 馬鈴薯, 紅蘿蔔/雞蛋, 紅蘿蔔/毛豆仁, 三色豆, 豆干丁/季節時蔬															
20	三	香Q白飯	鹹蛋蒸肉	▲起司培根洋芋	醬燒海帶干絲	季節時蔬		3.8	2	1.3	0	2.4	0.1	569	
白米/豬絞肉, 鹹蛋, 洋葱/起司絲, 培根, 馬鈴薯/海帶絲, 黃干絲/季節時蔬															
21	四	★日式肉片蓋飯 + 塔香油腐 + 大滷桶 + 季節時蔬					水果	3.8	2.3	1.6	1	2.7	0	660	
白米, 豬肉片, 洋葱, 馬鈴薯, 白芝麻/小四角油豆腐, 九層塔/玉米粒, 海帶結, 白蘿蔔/季節時蔬															
22	五	★葵瓜子飯	▲南洋咖哩雞	蠔油海根	甜麵三寶	季節時蔬		4	2.2	1.6	0	2.5	0	598	
白米, 葵瓜子/雞肉丁, 馬鈴薯, 洋葱, 紅蘿蔔, 椰漿/麵輪, 海帶根/碎干丁, 玉米粒, 小黃瓜/季節時蔬															
25	一	黑胡椒鐵板燴麵 + 翅小腿x2 + 螺絲高麗菜 + 有機時蔬					豆漿	3.5	3	1.9	0	3	0	653	
黃油麵, 洋葱, 豬肉絲, 三色丁/調理翅小腿/角螺, 高麗菜/有機時蔬															
26	二	麥片飯	干丁肉燥	▲番茄炒蛋	茼蒿鮮瓜	季節時蔬		3.6	1.9	1.5	0	2.5	0	545	
白米, 麥片/素肉, 碎乾丁, 香菇, 白蘿蔔, 攪花瓜/番茄, 雞蛋/茼蒿, 大黃瓜, 胡蘿蔔/季節時蔬															
27	三	香Q白飯	香菇燒雞	洋葱黑輪	香腸炒青花	季節時蔬		3.8	2.1	1.4	0	2.5	0	571	
白米/雞丁, 馬鈴薯, 香菇/洋葱, 黑輪片/香腸片, 青花菜/季節時蔬															
28	四	沙茶豬柳燴飯 + *麥克雞塊x3 + 什錦白菜 + 季節時蔬					水果	3.5	1.8	1.8	1	2.5	0	598	
白米, 豬柳, 洋葱, 紅蘿蔔, 青蔥/麥克雞塊/大白菜, 胡蘿蔔, 乾木耳絲/季節時蔬															
29	五	糙米飯	壽喜豚片燒	筍片油腐	蘿蔔玉米燒	季節時蔬		3.9	2.3	1.7	0	2.5	0	601	
白米, 糙米/豬肉片, 洋葱, 胡蘿蔔, 柴魚片/筍片, 小三角油腐/玉米粒, 白蘿蔔/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 張育瑄 營養師 製