

111年 1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	
3	一	茄汁肉醬螺旋麵 + *炸豬排x1 + ★田園腰果玉米 + 有機蔬菜					豆漿	3.4	3	1.3	0	3	0	631	
		螺旋麵, 番茄, 豬絞肉, 洋蔥, 小黃瓜, 九層塔/豬排/玉米粒, 三色丁, 腰果/有機蔬菜													
4	二	薏仁飯	泡菜燒肉	什錦豆腐	木耳鮮瓜	季節時蔬		3.5	2.2	1.7	0	2.5	0	565	
		白米, 薏仁/肉片, 韓國泡菜, 大白菜, 豆芽菜/豆腐, 蘿蔔, 三色丁/木耳, 胡蘿蔔, 大黃瓜/季節時蔬													
5	三	香Q白飯	三杯雞丁	玉米馬鈴薯	客家小炒	季節時蔬		3.7	2	1.3	0	2.5	0	554	
		白米/骨腿丁, 米血丁, 胡蘿蔔, 九層塔/毛豆仁, 玉米粒, 馬鈴薯/肉絲, 豆干片, 芹菜/季節時蔬													
6	四	▲親子雞肉蓋飯 + 蔥燒油腐 + 鮮菇青花 + 季節時蔬					水果	3.5	2.2	1.8	1	3	0	650	
		白米, 雞丁, 雞蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔, 柴魚片/三角油腐, 木耳, 青蔥/青花菜, 香菇, 胡蘿蔔/季節時蔬													
7	五	麥片飯	回鍋肉片	▲番茄炒蛋	咖哩時蔬	季節時蔬		3.8	2.3	1.5	0	2.5	0	589	
		白米, 麥片/肉片, 豆干片, 甘藍/番茄, 雞蛋/馬鈴薯, 胡蘿蔔, 白花菜/季節時蔬													
10	一	和風烏龍麵 + *麥克雞塊x3 + 蘿蔔黑輪燒 + 有機時蔬						3.4	1.7	1.6	0	2.5	0	518	
		烏龍麵, 洋蔥, 紅蘿蔔, 高麗菜, 香菇/麥克雞塊/黑輪, 白蘿蔔, 玉米, 柴魚片/季節時蔬													
11	二	小米飯	紅燒雞丁	紹子豆腐	彩色銀芽	季節時蔬	水果	3.5	1.6	1.8	1	3	0	605	
		白米, 小米/雞丁, 玉米截, 胡蘿蔔/絞肉, 豆腐, 三色丁/豆芽菜, 木耳絲, 彩椒/季節時蔬													
12	三	香Q白飯	樹子蒸魚	熱拌海根	▲起司培根南瓜	季節時蔬		3.8	2.2	1.3	0	3	0	599	
		白米/生鮮魚片, 薑絲, 樹子/海帶根, 白干絲, 胡蘿蔔/起司絲, 培根, 南瓜, 洋蔥/季節時蔬													
13	四	日式壽喜燒蓋飯 + 滷豬排x1 + 什錦高麗菜 + 季節時蔬					水果	3.5	2	1.4	1	2.5	0	603	
		白米, 豬肉片, 柴魚片, 洋蔥, 豆腐/豬排/木耳絲, 胡蘿蔔, 甘藍/季節時蔬													
14	五	糙米飯	咖哩豬	白玉雙結	豆醬滷冬瓜	季節時蔬		3.8	2	1.8	0	2.5	0	574	
		白米, 糙米/肉角, 馬鈴薯, 洋蔥/蘿蔔, 海帶結, 百頁結/冬瓜, 木耳, 豆瓣醬/季節時蔬													
17	一	黑胡椒鐵板炒麵 + 大亨堡 + *香酥雞排 + 有機蔬菜					果汁	3.2	2	1.5	1	2.5	0	584	
		黃油麵, 洋蔥, 豬肉絲, 胡蘿蔔, 三色丁/大亨堡/調理雞排/有機蔬菜													
18	二 蔬食	五穀飯	醬燒黑干	▲玉米炒蛋	炒雙花	季節時蔬		3.5	2.2	1.4	0	2.5	0	558	
		白米, 五穀米/大黑豆干, 胡蘿蔔, 白蘿蔔/玉米, 雞蛋/青花菜, 白花菜, 胡蘿蔔/季節時蔬													
19	三	香Q白飯	羅勒燉雞	南瓜鮮蔬	麵輪海根	季節時蔬		3.8	1.8	1.7	0	3	0	579	
		白米/骨腿丁, 馬鈴薯, 香菇, 九層塔/南瓜, 小黃瓜, 胡蘿蔔/麵輪, 海根/季節時蔬													
20	四	~休業式~													

※菜名標記『*』為油炸物、『▲』表內含易過敏食材(詳見衛服部公告)、『★』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

藝慶企業有限公司 張育瑄 營養師 製