

111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
1	二	薏仁飯	瓜仔肉	金菇豆腐煲	鮮蔬冬粉	季節時蔬		3.6	2	1.5	0	2.5	0	552
		白米, 薏仁/絞肉, 攪花瓜, 白蘿蔔/金針菇, 板豆腐, 毛豆仁/高麗菜, 胡蘿蔔, 木耳, 冬粉/季節時蔬												
2	三	香Q白飯	*▲香酥魚片x1	筍絲炒木耳	枸杞鮮瓜	季節時蔬		3.5	1.7	1.8	0	3	0	553
		白米/調理魚排/筍絲, 木耳, 胡蘿蔔/枸杞, 大黃瓜/季節時蔬												
3	四	▲葡國雞蓋飯 + 蔥燒油腐 + 脆炒高麗菜 + 季節時蔬					水果	3.8	2	1.5	1	3	0.1	661
		白米, 骨腿丁, 馬鈴薯, 洋蔥, 起司絲/青蔥, 小四角油腐, 彩椒/胡蘿蔔, 高麗菜/季節時蔬												
4	五	小米飯	京醬肉絲	▲義式熱拌洋芋	白菜泡麩	季節時蔬		3.7	1.8	1.5	0	2.5	0.1	556
		白米, 小米/豬肉絲, 韭菜, 綠豆芽, 甜麵醬/起司絲, 馬鈴薯, 三色丁/大白菜, 麵筋, 香菇/季節時蔬												
7	一	▲南瓜白醬螺旋麵 + 滷豬排x1 + 炒西蘭花 + 季節時蔬						3.5	1.8	1.6	0	2.5	0	533
		螺旋麵, 南瓜, 三色丁, 洋蔥, 培根/豬排/青花菜, 紅蘿蔔, 木耳/季節時蔬												
8	二	糙米飯	蘿勒洋芋燉雞	蘿蔔油腐	★田園腰果玉米	季節時蔬	水果	4	2	1.4	1	2.6	0	642
		白米, 麥片/骨腿丁, 馬鈴薯, 香菇, 九層塔/小四角油腐, 白蘿蔔/腰果, 玉米粒, 三色丁/季節時蔬												
9	三	香Q白飯	地瓜燒肉	沙茶白菜魚羹	四喜丁	季節時蔬		3.8	1.9	1.6	0	2.5	0	561
		白米/豬肉丁, 地瓜/大白菜, 魚羹, 木耳/毛豆仁, 玉米粒, 豆干丁, 胡蘿蔔/季節時蔬												
10	四	茄汁豬柳蓋飯 + *香酥雞排 + 炒三鮮 + 季節時蔬					水果	3.5	2	1.8	1	3	0	635
		白米, 豬柳, 大番茄, 洋蔥, 胡蘿蔔/雞排/木耳, 筍絲, 芹菜/季節時蔬												
11	五	★黑芝麻飯	銀蘿滷肉	洋蔥黑輪	腐皮高麗菜	季節時蔬		3.5	1.8	1.8	0	2.5	0	538
		白米, 黑芝麻/肉角, 白蘿蔔, 胡蘿蔔/洋蔥, 黑輪/角螺, 高麗菜/季節時蔬												
14	一	和風烏龍麵 + 中式香腸 + 柴魚銀蘿 + 季節時蔬					果汁	3.2	1.7	1.7	1	3	0	589
		烏龍麵, 洋蔥, 胡蘿蔔, 香菇, 大白菜/中式香腸/柴魚片, 白蘿蔔, 黑豆干/季節時蔬												
15	二	麥片飯	馬鈴薯燉肉	筍燒油腐	蒟蒻鮮瓜	季節時蔬		3.8	2	2	0	2.5	0	579
		白米, 糙米/肉角, 馬鈴薯, 紅蘿蔔/筍片, 白蘿蔔, 三角油腐/大黃瓜, 蒟蒻肉羹/季節時蔬												
16	三	香Q白飯	▲樹子蒸魚	▲紅娘炒蛋	南瓜杏菇	季節時蔬		3.8	2.2	1.4	0	2.8	0	592
		白米/樹子, 薑, 生鮮魚片/胡蘿蔔, 玉米粒, 雞蛋/南瓜, 鮑菇頭/季節時蔬												
17	四	蘑菇醬燴飯 + *麥克雞塊x3 + 鐵板銀芽 + 季節時蔬					水果	3.2	1.7	1.6	1	2.5	0	564
		白米, 培根, 三色丁, 洋菇片, 洋蔥, 番茄醬/麥克雞塊/韭菜, 綠豆芽, 胡蘿蔔/季節時蔬												
18	五	海苔飯	蔥燒雞丁	什錦豆腐	麵輪海結	季節時蔬		3.5	2	1.8	0	2.5	0	553
		白米, 海苔絲/骨腿丁, 洋蔥, 小黃瓜/板豆腐, 白蘿蔔, 三色豆/麵輪, 海帶結/季節時蔬												
21	一	古早味米粉 + *炸豬排 + ▲黃瓜黑輪 + 有機時蔬					豆漿	3.2	2.8	1.6	0	3	0	609
		米粉, 肉絲, 洋蔥, 胡蘿蔔, 綠豆芽/豬排/大黃瓜, 黑輪/有機時蔬												
22	二	五穀飯	茄汁雞丁	玉米洋芋	菇百燴	季節時蔬		3.8	1.7	1.6	0	2.5	0	546
		白米, 五穀米/雞胸丁, 番茄, 洋蔥, 甜椒/豬絞肉, 馬鈴薯, 玉米粒/金針菇, 木耳, 胡蘿蔔, 結球白菜/季節時蔬												
23	三	香Q白飯	咖哩豬	醬爆雙寶	塔香海茸	季節時蔬		3.8	1.9	1.5	0	2.5	0	559
		白米/豬肉角, 洋蔥, 馬鈴薯, 椰漿/小豆干丁, 三色丁, 甜麵醬/海茸, 九層塔/季節時蔬												
24	四	日式壽喜燒蓋飯 + *▲花枝丸x2 + 培根花椰 + 季節時蔬					水果	3.5	2	1.7	1	3	0	633
		白米, 豬肉片, 洋蔥, 豆腐/花枝丸/培根, 胡蘿蔔, 青花菜/季節時蔬												
25	五	★白芝麻飯	味噌燒肉	豆醬滷冬瓜	銀蘿鮮菇	季節時蔬		3.7	1.7	1.8	0	2.5	0	544
		白米, 白芝麻/肉角, 玉米粒, 胡蘿蔔/冬瓜, 豆瓣醬/白蘿蔔, 香菇, 枸杞/季節時蔬												
28	一 蔬食	鮮蔬版條 + ▲荷包蛋 + 客家小炒 + 季節時蔬					果汁	3.2	2	1.5	1	2.5	0	584
		版條, 黃干絲, 高麗菜, 綠豆芽, 木耳絲/荷包蛋/豆干片, 芹菜, 胡蘿蔔/季節時蔬												
29	二	小米飯	椰香玉米雞	南瓜鮮蔬	蠔油海根	季節時蔬		3.8	1.7	1.7	0	2.5	0	549
		白米, 小米/玉米, 胡蘿蔔, 骨腿丁/南瓜, 小黃瓜, 白花菜/胡蘿蔔, 海根/季節時蔬												
30	三	香Q白飯	泡菜燒肉	▲起司洋芋青花	椒鹽杏鮑菇	季節時蔬		3.8	1.8	2	0	2.5	0.1	576
		白米/肉片, 韓式泡菜, 大白菜, 綠豆芽/馬鈴薯, 青花菜, 起司絲/鮑菇頭, 地瓜/季節時蔬												
31	四	沙茶豬柳蓋飯 + 檸檬雞翅x1 + 飄香滷味 + 季節時蔬					水果	3.8	1.6	1.8	1	2.5	0	604
		白米, 豬柳, 洋蔥, 脆筍絲, 紅蘿蔔/檸檬雞翅/小四角油豆腐, 玉米, 白蘿蔔/季節時蔬												

※菜名標記「*」為油炸物、「▲」表內含易過敏食材(詳見衛服部公告,如:但,奶,魚)、「★」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