

111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	蔬菓類	水菓類	油類	奶類	總熱量
2	一	和風烏龍麵 + 滷雞翅x1 + ▲蘿蔔黑輪燒 + 有機蔬菜 烏龍麵, 洋葱, 紅蘿蔔, 高麗菜, 香菇/生鮮雞翅/黑輪, 白蘿蔔, 玉米粒/有機蔬菜					豆漿	3.4	2.9	1.6	0	2.5	0	608
3	二	麥片飯	梅干燒肉	塔香干丁	培根花椰	季節時蔬		3.5	2.2	1.8	0	2.5	0	568
		白米, 麥片/豬肉丁, 白蘿蔔, 梅干菜/四方干丁, 彩椒, 九層塔/培根, 青花菜, 紅蘿蔔/季節時蔬												
4	三	香Q白飯	▲樹子蒸魚	三杯什錦	醬燒海草	季節時蔬		3.6	1.8	1.6	0	2.5	0	540
		白米/生鮮魚片, 樹子, 薑絲/豆干片, 香菇, 米血丁/海草, 胡蘿蔔/季節時蔬												
5	四	泡菜燒肉燴飯 + 中式香腸x1 + 南瓜鮮蔬 + 季節時蔬 白米, 豬肉片, 洋葱, 泡菜, 豆芽菜/香腸/南瓜, 小黃瓜, 白花菜/季節時蔬					水果	3.7	1.8	1.7	1	3	0	632
6	五	五穀飯	咖哩豬	紅燒油豆腐	白菜泡麩	季節時蔬		3.5	2	1.8	0	2.5	0	553
		白米, 五穀米/豬肉丁, 洋葱, 馬鈴薯/胡蘿蔔, 小三角油豆腐/大白菜, 麵筋, 香菇/季節時蔬												
9	一	黑胡椒鐵板燴麵 + 香滷腿排x1+ 螺絲高麗菜 + 有機蔬菜 黃油麵, 洋葱, 豬肉絲, 三色丁/生鮮雞腿排/角螺, 高麗菜, 木耳絲/有機蔬菜						3.2	1.9	1.5	0	2.5	0	517
10	二	薏仁飯	瓜仔肉	金菇豆腐煲	鮮蔬冬粉	季節時蔬	水果	3.7	2	1.7	1	2.5	0	624
		白米, 薏仁/絞肉, 紅蔥頭, 攪花瓜, 白蘿蔔/金針菇, 板豆腐, 三色丁/高麗菜, 胡蘿蔔, 木耳, 冬粉/季節時蔬												
11	三	香Q白飯	香菇燒雞	▲洋葱黑輪	香腸炒青花	季節時蔬		3.5	1.9	1.6	0	2.5	0	540
		白米/雞丁, 馬鈴薯, 香菇/洋葱, 黑輪片, 胡蘿蔔/香腸片, 青花菜/季節時蔬												
12	四	沙茶豬柳燴飯 + *麥克雞塊x3 + 什錦白菜 + 季節時蔬 白米, 豬柳, 洋葱, 紅蘿蔔, 筍絲, 青蔥/麥克雞塊/大白菜, 胡蘿蔔, 乾木耳絲/季節時蔬					水果	3.5	1.7	1.8	1	3	0	613
13	五	小米飯	▲砂鍋魚丁	茄汁洋芋	蘿蔔油豆腐	季節時蔬		3.8	2	1.7	0	2.8	0	585
		白米, 小米/魚丁, 大白菜, 胡蘿蔔, 角螺/馬鈴薯, 玉米粒, 紅蘿蔔/蘿蔔, 小四角油豆腐/季節時蔬												
16	一	肉燥擔仔麵 + 滷豬排x1 + 鐵板銀芽 + 有機蔬菜 黃油麵, 豬絞肉, 洋葱, 碎干丁, 紅蔥頭/調理豬排/豆芽菜, 韭菜, 胡蘿蔔/有機蔬菜					果汁	3.5	1.8	1.7	1	2.5	0	595
17	二	糙米飯	薑汁肉片	醬爆干片	▲義式熱拌洋芋	季節時蔬		3.8	2	1.3	0	2.5	0.1	573
		白米, 糙米/豬肉片, 洋葱, 金針菇, 老薑/豆干片, 芹菜, 香菇/馬鈴薯, 三色丁, 起司絲/季節時蔬												
18	三	香Q白飯	*▲香酥魚片	滑蛋豆腐	鮮瓜杏菇	季節時蔬		3.5	2.2	1.3	0	3	0	578
		白米/調理魚排/雞蛋, 板豆腐, 三色丁/大黃瓜, 鮑菇頭, 胡蘿蔔/季節時蔬												
19	四	茄汁豬柳蓋飯+ 鮮肉燒賣x2 + 炒三絲 + 季節時蔬 白米, 豬柳, 大番茄, 洋葱, 胡蘿蔔, 金針菇/燒賣/木耳, 筍絲, 小黃瓜/季節時蔬					水果	3.5	1.6	1.7	1	2.3	0	571
20	五	地瓜飯	京醬肉絲	▲沙茶白菜魚羹	塔香海草	季節時蔬		3.5	1.8	1.6	0	2.5	0	533
		白米, 地瓜/豬肉絲, 綠豆芽, 青蔥/大白菜, 魚羹, 木耳/海草, 九層塔/季節時蔬												
23	一	豆瓣肉醬燴麵 + *炸豬排x1 + 多彩銀芽 + 有機蔬菜 白油麵, 絞肉, 碎干丁, 洋葱/燒賣/紅蘿蔔, 乾木耳絲, 豆芽菜/有機蔬菜					豆漿	3.2	2.8	1.5	0	3	0	607
24	二	麥片飯	椰香玉米雞	▲洋葱炒蛋	什錦高麗菜	季節時蔬		3.7	2	1.7	0	2.5	0	564
		白米, 麥片/玉米粒, 胡蘿蔔, 骨腿丁/洋葱, 雞蛋/甘藍, 胡蘿蔔, 木耳絲/季節時蔬												
25	三	香Q白飯	味噌燒肉	麻婆豆腐	枸杞鮮瓜	季節時蔬		3.6	2	1.7	0	2.5	0	557
		白米/肉角, 胡蘿蔔, 白蘿蔔, 味噌/傳統豆腐, 胡蘿蔔, 絞肉, 玉米粒/枸杞, 大黃瓜/季節時蔬												
26	四	▲葡國雞蓋飯 + 韭香干片 + 蠔油海根 + 季節時蔬 白米, 骨腿丁, 馬鈴薯, 洋葱, 起司絲/韭菜, 豆干片, 胡蘿蔔/麵輪, 海帶根/季節時蔬					水果	3.8	2	1.5	1	2.5	0.1	638
27	五	★菜瓜子飯	筍干滷肉	關東煮	洋芋青花	季節時蔬		3.8	1.9	1.6	0	2.5	0	561
		白米, 菜瓜子/肉角, 筍干, 胡蘿蔔/玉米, 白蘿蔔, 米血/馬鈴薯, 青花菜/季節時蔬												
30	一	▲南瓜白醬螺旋麵 + 檸檬雞翅x1 + 什錦鮮瓜 + 有機蔬菜 螺旋麵, 南瓜, 三色丁, 洋葱, 培根, 奶粉/檸檬雞翅/大黃瓜, 胡蘿蔔, 木耳絲/有機蔬菜					果汁	3.5	1.9	1.5	1	2.3	0	589
31	二	小米飯	蜜汁黑干	▲玉米炒蛋	小瓜海帶絲	季節時蔬		3.8	2	1.3	0	2.8	0	575
		白飯, 小米/大黑豆干, 地瓜/玉米粒, 豆腐, 雞蛋/小黃瓜, 海帶絲, 胡蘿蔔/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:蛋、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

本菜單使用之生鮮豬肉皆為國產在地食材

藝慶企業有限公司 張育瑄 營養師 製