

113 年 2 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
1	四														0	
2	五														0	
5	一														0	
6	二														0	
7	三														0	
8	四														0	
9	五														0	
12	一														0	
13	二														0	
14	三														0	
15	四														0	
16	五	燕麥飯	客家燒肉	★港式芝麻球	芹香三絲	季節時蔬		3.8	2.2	1.5	0	2.5	0	581		
白米, 燕麥/肉片, 筍干/芝麻球*2/豆干絲, 芹菜, 紅蘿蔔/季節時蔬																
17	六	五穀飯	照燒小腿	▲蝦仁滑蛋	玉米絞肉	季節時蔬		3.8	2.2	1.5	0	3	0	604		
白米, 五穀米/翅小腿*2/雞蛋, 豆腐, 蝦仁/洋芋, 玉米粒, 絞肉/季節時蔬																
19	一	柴魚豆腐燴飯 + *香酥雞排 + 鐵板芽菜 + 季節時蔬							3.6	2.5	1.3	0	3	0	607	
白米, 生鮮魚丁, 豆腐, 柴魚片/無骨雞排*1/豆芽菜, 芹菜/季節時蔬																
20	二	小米飯	香菇雞丁	▲番茄炒蛋	海苔洋芋	季節時蔬	水果	3.7	2.1	1.6	1	3	0	652		
白米, 小米/骨髓丁, 香菇/雞蛋, 番茄/洋芋, 海苔粉/季節時蔬																
21	三	香Q白飯	*▲酥炸魚排	鮮蔬肉片	木須冬粉	季節時蔬		3.7	2.5	1.3	0	3	0	614		
白米/生鮮魚排*1/青花菜, 彩椒, 肉片/冬粉, 木耳/季節時蔬																
22	四	鐵板肉絲燴麵 + 滷雞腿 + 關東煮 + 季節時蔬						水果	3.5	1.9	1.5	1	2.5	0	598	
衛生油麵, 肉絲, 洋蔥/雞腿*1/白蘿蔔, 紅蘿蔔, 玉米粒, 黑輪條/季節時蔬																
23	五	麥片飯	蘿蔔燻肉	噴水香腸	★堅果花椰	季節時蔬		3.7	2.2	1.4	0	2.5	0	572		
白米, 麥片/軟骨丁, 白蘿蔔/中式香腸*1/花椰菜, 堅果/季節時蔬																
26	一	油蔥肉燥淋飯 + *麥克雞塊 + 鮮燒白菜 + 季節時蔬						果汁	3.6	2.5	1.3	0	3	0	607	
白米, 絞肉, 豆腐, 青蔥/麥克雞塊*3/大白菜/季節時蔬																
27	二	藜麥飯	香煎豬排	▲塔香烘蛋	枸杞高麗	季節時蔬		3.6	2.2	1.3	0	3	0	585		
白米, 藜麥/豬排*1/雞蛋, 九層塔/高麗菜, 枸杞/季節時蔬																
28	三	二二八紀念日休假一天							0	0	0	0	0	0	0	
29	四	蔬食	▲素上海菜飯 + 綜合滷味 + ★芋泥包 + 季節時蔬						水果	4.5	2.1	1.6	1	2.5	0	685
白米, 素火腿, 雞蛋, 青江菜/油豆腐, 海帶結, 筍絲/芋泥包*1/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！

※每月最後一周星期二為蔬食日

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