

114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	蛋豆	蔬	水	油	奶	總	
								食	魚肉	菜	果	脂	類	熱	
								類	類	類	類	類	類	量	
1	三	元旦休假一天							0	0	0	0	0	0	0
2	四	三鮮炒麵 + 小籠湯包 + ★堅果花椰 + 季節時蔬 衛生油麵, 蝦仁, 小卷, 肉絲, 豆芽菜/小籠包*2/花椰菜, 堅果/季節時蔬						水果	3.2	2	1.6	1	3	0	609
3	五	小米飯	義式燉雞	絞肉豆腐	枸杞南瓜	季節時蔬		3.8	1.8	1.5	0	2.5	0	551	
白米, 小米/骨腿丁, 番茄, 洋芋/豆腐, 絞肉, 青蔥/南瓜, 枸杞/季節時蔬															
6	一	香菇肉片蓋飯 + *麥克雞塊 + 培根高麗 + 季節時蔬 白米, 肉片, 香菇/小雞塊*3/高麗菜, 培根/季節時蔬						果汁	3.2	1.8	1.8	1	3	0	599
7	二	麥片飯	三杯雞丁	▲番茄炒蛋	鮮燒薯絲	季節時蔬	豆漿	3.7	2.5	1.4	1	3	0	677	
白米, 麥片/骨腿丁, 米血丁, 九層塔/雞蛋, 番茄/豆薯, 芹菜/季節時蔬															
8	三	香Q白飯	彩椒肉片	木須油豆腐	鮭魚青花	季節時蔬		4	2	1.5	0	2.5	0	580	
白米/肉片, 彩椒/油豆腐, 黑木耳/青花菜, 鮭耳條/季節時蔬															
9	四	刈包 + 滷豬排 + 家常炒麵 + 季節時蔬 刈包*1/豬排*1/衛生油麵, 肉絲, 豆芽菜, 青菜/季節時蔬						水果	3.8	2	1.5	1	3	0	649
10	五	燕麥飯	鷹嘴豆燉肉	小魚干片	薑絲鮮瓜	季節時蔬		3.2	2	1.2	0	2.5	0	517	
白米, 燕麥/絞肉, 鷹嘴豆/豆干片, 小魚干/鮮瓜, 薑絲/季節時蔬															
13	一	鐵板肉絲蓋飯+ 獅子頭 + 香菇白菜+ 季節時蔬 白米, 肉絲, 青蔥/獅子頭*1/大白菜, 香菇/季節時蔬						果汁	3.5	2.0	1.6	1	2.5	0	608
14	二	紫米飯	豆腐燒魚	鮮肉珍珠丸	豆瓣冬粉	季節時蔬		3.7	2.5	1.4	0	2.5	0	594	
白米, 紫米/生鮮魚丁, 豆腐, 青蔥/珍珠丸*2/冬粉, 豆瓣醬/季節時蔬															
15	三	香Q白飯	蜜汁滷肉	洋芋雙絲	鮮燙青花	季節時蔬		3.5	2	1.3	0	2.5	0	540	
白米, /肉丁, 冰糖/洋芋, 肉絲/青花菜/季節時蔬															
16	四	番茄雞肉義大利麵 + 花枝丸 + 燉煮玉米 + 季節時蔬 義大利麵, 雞胸丁, 番茄/花枝丸*2/玉米, 白蘿蔔, 紅蘿蔔/季節時蔬						水果	3.8	2	1.5	1	3	0	649
17	五 蔬食	糙米飯	三杯油豆腐	鮮菇炒蛋	★堅果洋芋	季節時蔬		3.8	1.8	1.5	0	3	0	574	
白米, 燕麥/油豆腐, 九層塔/雞蛋, 鮮菇/洋芋, 堅果/季節時蔬															
20	一	結業式不供餐													
21	二														
22	三														
23	四														
24	五														

※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 謝文莉 營養師 製