

# 110年 11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		熱
								類	類	類	類	類	類	量	
1	一	蘑菇醬燴麵 + *炸雞翅x1 + 枸杞鮮瓜 + 有機時蔬					果汁	3	2	1.9	1	3	0	0	603
		黃油麵, 洋蔥, 絞肉, 紅蘿蔔, 豆芽菜, 蘑菇罐/調理雞翅/大黃瓜, 枸杞, 木耳/有機時蔬													
2	二	糙米飯	五味滷肉	韭香干片	高麗腐皮粉絲	季節時蔬		3.6	2.9	1.8	0	2.5	0	0	627
		白米, 糙米/肉角, 胡蘿蔔, 海帶結, 麵輪/豆干片, 韭菜/冬粉, 角螺, 甘藍/季節時蔬													
3	三	香Q白飯	*椒鹽魚排x1	▲洋蔥炒蛋	南瓜豆腐煲	季節時蔬		3.8	2.1	1.4	0	2.5	0	0	571
		白米/調理魚排/洋蔥, 雞蛋/南瓜, 板豆腐, 香菇/季節時蔬													
4	四	▲親子雞肉蓋飯 + 蔥燒油腐 + 鮮菇青花 + 季節時蔬					水果	3.5	1.8	1.8	1	2.5	0	0	598
		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													
5	五	地瓜飯	日式燒肉	飄香滷味	麵輪海結	季節時蔬		3.8	2	1.8	0	2.5	0	0	573.5
		白米, 地瓜/豬肉片, 洋蔥, 柴魚片, 白蘿蔔/胡蘿蔔, 玉米粒, 小黑輪/麵輪, 海帶結/季節時蔬													
8	一	古早味米粉 + 檸檬雞翅x1 + 柴魚銀蘿 + 有機時蔬						3.5	2	1.7	0	3	0	0	573
		米粉, 豬肉絲, 紅蘿蔔, 豆芽菜, 洋蔥, 紅蔥頭/調理雞翅/柴魚片, 白蘿蔔, 小黃瓜, 生木耳/有機食蔬													
9	二	麥片飯	醬鳳梨雞	塔香干丁	義式熱拌洋芋	季節時蔬	水果	3.6	2.9	1.8	1	2.5	0	0	687
		白米, 麥片/雞丁, 冬瓜, 醬鳳梨/豆干丁, 彩椒, 九層塔/馬鈴薯, 洋蔥, 培根/季節時蔬													
10	三	香Q白飯	咖哩豬	醬爆雙寶	▲鮮瓜杏菇	季節時蔬		3.8	2.1	1.4	0	2.5	0	0	571
		白米/豬肉丁, 洋蔥, 馬鈴薯/豆干丁, 三色丁/鹹蛋, 小黃瓜, 鮑菇頭/季節時蔬													
11	四	沙茶豬柳蓋飯 + 滷豬排x1 + ▲西班牙炒蛋 + 季節時蔬					水果	3.5	1.8	1.8	1	2.5	0	0	598
		白米, 豬柳, 洋蔥, 脆筍絲, 紅蘿蔔/調理豬排/雞蛋, 馬鈴薯, 三色丁/季節時蔬													
12	五	★白芝麻飯	香菇燒雞	★田園腰果玉米	螞蟻上樹	季節時蔬		3.9	2.3	1.7	0	2.5	0	0	601
		白米, 白芝麻/雞丁, 白蘿蔔, 香菇/玉米粒, 三色丁, 腰果/冬粉, 木耳, 高麗菜, 豬絞肉/季節時蔬													
15	一	和風烏龍麵 + *香酥雞排x1 + 蘿蔔黑輪燒 + 季節時蔬					豆漿	3.8	1.9	1.7	0	2.5	0	0	564
		烏龍麵, 洋蔥, 紅蘿蔔, 高麗菜, 香菇/調理雞排/黑輪, 白蘿蔔/季節時蔬													
16	二	糙米飯	地瓜燒肉	筍燒油腐	豆醬滷冬瓜	季節時蔬		4.5	2.5	1.8	0	3	0	0	683
		白米, 糙米/地瓜, 肉角, 胡蘿蔔/筍片, 三角油腐, 白蘿蔔/冬瓜, 豆瓣醬, 木耳絲/季節時蔬													
17	三	香Q白飯	腐乳燒雞	▲玉米炒蛋	醬燒海茸	季節時蔬		4	2	1.8	0	2.5	0	0	588
		白米/骨腿丁, 洋蔥, 馬鈴薯/玉米, 洗選蛋/海茸, 九層塔/季節時蔬													
18	四	茄汁豬柳蓋飯 + *炸豬排x1 + 炒三絲 + 季節時蔬					水果	4	2	1.5	1	3	0	0	663
		白米, 豬柳, 大番茄, 洋蔥, 胡蘿蔔, 金針菇/調理豬排/木耳, 筍絲, 小黃瓜/季節時蔬													
19	五	五穀飯	京醬肉絲	蜜汁黑干	白菜泡麩	季節時蔬		4.2	2	1.8	0	2.5	0	0	602
		白米, 五穀米/豬肉絲, 韭菜, 綠豆芽, 甜麵醬/大黑豆干, 地瓜/大白菜, 麵筋, 香菇/季節時蔬													
22	一	炸醬麵 + 蜜汁腿排x1 + 三杯鮮蔬 + 有機時蔬					果汁	3.5	3	1.5	0	3	0	0	643
		黃油麵, 絞肉, 洋蔥, 碎豆干丁, 小黃瓜, 胡蘿蔔/生鮮腿排/玉米粒, 胡蘿蔔, 白蘿蔔/有機時蔬													
23	二	小米飯	糖醋雞丁	洋芋三色	菇百燴	季節時蔬		4	2.2	1.8	0	2.5	0	0	603
		白米, 小米/雞胸丁, 毛豆仁, 洋蔥, 胡蘿蔔/三色丁, 馬鈴薯/金針菇, 胡蘿蔔, 白菜, 乾木耳/季節時蔬													
24	三	香Q白飯	樹子蒸魚	客家小炒	椒鹽杏鮑菇	季節時蔬		3.5	2	1.8	0	3	0	0	575
		白米/樹子, 薑, 生鮮魚片/豆干片, 芹菜, 肉絲, 胡蘿蔔/鮑菇頭, 地瓜/季節時蔬													
25	四	日式壽喜燒蓋飯 + *花枝丸x2 + 炒西蘭花 + 季節時蔬					水果	3.5	2.2	1.5	1	3	0	0	643
		白米, 豬肉片, 馬鈴薯, 洋蔥, 金針菇/花枝丸/青花菜, 胡蘿蔔, 木耳/季節時蔬													
26	五	薏仁飯	味噌燒肉	★起司腰果南瓜	培根銀芽	季節時蔬		4	2	1.8	0	2.5	0.2	0	612
		白米, 薏仁/肉角, 白蘿蔔, 玉米粒/起司絲, 腰果, 南瓜, 洋蔥/培根, 豆芽菜/季節時蔬													
29	一 蔬食	鮮蔬板條 + ▲傳香滷蛋x1 + 蒟蒻鮮瓜 + 有機時蔬					豆漿	3.5	2	1.5	1	2.5	0	0	605
		板條, 黃干絲, 高麗菜, 豆芽菜, 胡蘿蔔, 木耳絲/滷蛋/胡蘿蔔, 大黃瓜, 蒟蒻肉羹/季節時蔬													
30	二	麥片飯	紅燒雞丁	洋蔥黑輪	蠔油海根	季節時蔬		3.8	2	1.8	0	3	0	0	596
		白米, 麥片/骨腿丁, 玉米粒, 胡蘿蔔/洋蔥, 小黑輪/胡蘿蔔, 海根/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 張育瑄 營養師 製