# 111年6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 | 三 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 四 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 五 | ~端午節~ | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 一 | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 二 | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 三 | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 四 | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 五 | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | 一 | 海苔風味燴麵 ＋ 檸檬雞翅x1 ＋ 番茄豆腐煲 ＋ 季節時蔬<br>黃油麵,洋蔥,胡蘿蔔,高麗菜,豬肉絲,海苔粉/檸檬雞翅/番茄,板豆腐,青蔥/季節時蔬 | | | | | 果汁 | 3.2 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 0 | 599 |
| 14 | 二 | 麥片飯 | 回鍋肉片 | ▲義式洋蔥炒蛋 | 熱拌海根 | 季節時蔬<br>白米.麥片/豬肉片,豆干片,高麗菜,甜麵醬/洋蔥.雞蛋.義式香料/海帶根.白干絲.紅蘿蔔/季節時蔬 | | 3.5 | 2 | 1.8 | 0 | 2.8 | 0 | 566 |
| 15 | 三 | 香Q白飯 | ＊▲椒鹽魚排x1 | 洋芋三絲 | 大滷桶 | 季節時蔬<br>白米/調理魚排/馬鈴薯.肉絲.紅蘿蔔/玉米,蘿蔔,小四角油豆腐/季節時蔬 | | 3.8 | 2 | 1.2 | 0 | 3 | 0 | 581 |
| 16 | 四 | 蘑菇豬柳燴飯+＊炸豬排x1 ＋玉米綠花椰+季節時蔬<br>白米,豬柳,洋蔥,蘑菇片.胡蘿蔔/豬排/玉米粒.彩椒.青花菜/季節時蔬 | | | | | 水果 | 3.7 | 2 | 1.7 | 1 | 3 | 0 | 647 |
| 17 | 五 | 海苔飯 | 三杯雞丁 | 醬爆干丁 | 咖哩時蔬 | 季節時蔬<br>白米.海苔絲/雞丁.米血丁.胡蘿蔔.馬鈴薯.九層塔/豆干丁.芹菜.香菇/玉米截,胡蘿蔔,白花菜/季節時蔬 | | 4 | 2 | 1.4 | 0 | 2.5 | 0 | 578 |
| 20 | 一 | 炸醬麵+ 蜜汁腿排x1 ＋ 脆炒高麗菜 ＋ 有機時蔬<br>白油麵,絞肉,碎干丁,三色丁,甜麵醬,豆瓣醬/生鮮雞腿排/枸杞.角螺.高麗菜/有機時蔬 | | | | | 豆漿 | 3.2 | 1.8 | 1.3 | 1 | 2.5 | 0 | 564 |
| 21 | 二 | 糙米飯 | 銀蘿燒肉 | 螞蟻上樹 | 培根銀芽 | 季節時蔬<br>白米.糙米/豬肉丁.白蘿蔔.紅蘿蔔/豬絞肉,冬粉,高麗菜,木耳絲/培根.紅蘿蔔.豆芽/季節時蔬 | | 3.7 | 2 | 1.7 | 0 | 2.5 | 0 | 564 |
| 22 | 三 | 香Q白飯 | 腐乳燒雞 | 椰香豆腐 | 脆炒雙花 | 季節時蔬<br>白米/骨腿丁.洋蔥.馬鈴薯/板豆腐,胡蘿蔔,椰奶/木耳.青花菜.白花菜/季節時蔬 | | 3.8 | 2 | 1.7 | 0 | 2.5 | 0 | 571 |
| 23 | 四 | 和風親子豬肉蓋飯 ＋ 鮮肉燒賣*2 ＋ 豆醬滷冬瓜 ＋ 季節時蔬<br>白米,豬肉片.雞蛋.洋蔥,香菇/港式燒賣/冬瓜,木耳絲/季節時蔬 | | | | | 水果 | 3.5 | 2 | 1.6 | 1 | 2.5 | 0 | 608 |
| 24 | 五 | 葵瓜子飯 | ▲南洋咖哩雞 | 筍片油腐 | 白菜滷 | 季節時蔬<br>白米.葵瓜子/雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔.椰奶/筍片.小三角油腐/大白菜.乾木耳絲.胡蘿蔔.香菇/季節時蔬 | | 3.8 | 2 | 1.7 | 0 | 2.5 | 0 | 571 |
| 27 | 一 | 茄汁肉醬螺旋麵+ ＊炸花枝丸x2 ＋ 什錦高麗菜 ＋ 季節時蔬<br>螺旋麵.番茄.豬絞肉.洋蔥.三色丁/花枝丸/高麗菜.胡蘿蔔.乾木耳絲/季節時蔬 | | | | | 果汁 | 3.2 | 2.5 | 1.5 | 0 | 3 | 0 | 584 |
| 28 | 二<br>蔬食 | 薏仁飯 | 干丁素肉燥 | ▲番茄玉米炒蛋 | 蒟蒻鮮瓜 | 季節時蔬<br>白飯.薏仁/素肉.碎干丁.香菇.白蘿蔔/番茄.玉米粒.雞蛋/蒟蒻.大黃瓜/季節時蔬 | | 3.7 | 1.5 | 1.8 | 0 | 2.8 | 0 | 543 |
| 29 | 三 | 香Q白飯 | 義式燉雞 | ▲起司腰果南瓜 | 白菜泡麩 | 季節時蔬<br>白米/雞丁,番茄,洋蔥,馬鈴薯/腰果,南瓜,起司絲/大白菜,香菇,麵筋/季節時蔬 | | 4 | 1.7 | 1.7 | 0 | 2.5 | 0.1 | 575 |
| 30 | 四 | ~結業式~ | | | | | | | | | | | | |

**※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**