

114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 菜 類	水 果 類	油 脂 類	奶 類	總 熱 量
1	四	鐵板炒烏龍 + 醬燒雞腿 + 關東煮 + 季節時蔬					水果	3.8	2	1.5	1	3	0	649
		手打味拉麵, 肉絲, 洋蔥/雞腿*1/蘿蔔, 火鍋條, 米血丁/季節時蔬												
2	五	燕麥飯	三杯肉片	鮮瓜蝦仁	★堅果薯塊	季節時蔬		4.1	2.1	1.4	0	3	0	615
		白米, 燕麥/肉片, 杏鮑菇, 九層塔/鮮瓜, 蝦仁/洋芋, 堅果/季節時蔬												
5	一	京醬肉絲蓋飯 + *玉米可樂餅 + 綜合滷味 + 季節時蔬					果汁	4.1	2.5	1.8	0	3	0	655
		白米, 肉絲, 洋蔥, 甜麵醬/玉米餅*1/油豆腐, 海帶結, 小魚丸/季節時蔬												
6	二	麥片飯	砂鍋魚丁	鮮肉珍珠丸	黃豆滷筍	季節時蔬		4.2	2	1.5	0	2.5	0	594
		白米, 麥片/生鮮魚丁, 大白菜/珍珠丸*2/筍絲, 黃豆/季節時蔬												
7	三	香Q白飯	蔥爆肉絲	田園青花	家常豆腐	季節時蔬		3.9	2	1.4	0	3	0	593
		白米/肉絲, 青蔥/青花菜, 玉米/油豆腐, 木耳/季節時蔬												
8	四	炸醬乾麵 + 花枝丸 + 彩椒鮮豆 + 季節時蔬					水果	3.8	2	1.5	1	2.5	0	626
		衛生油麵, 絞肉, 洋蔥/花枝丸*2/鮮豆, 彩椒/季節時蔬												
9	五	五穀飯	起司雞丁	▲青蔥炒蛋	枸杞高麗	季節時蔬		4.1	2.1	1.6	0	3	0.1	632
		白米, 五穀米/雞腿丁, 洋芋, 乳酪絲/雞蛋, 青蔥/高麗菜, 枸杞/季節時蔬												
12	一	咖哩炒飯 + 照燒翅腿 + 冬瓜魚羹 + 季節時蔬						4	2	1.5	1	3	0	663
		白米, 雞蛋, 三色丁, 咖哩粉/翅小腿*2/冬瓜, 魚羹/季節時蔬												
13	二	茄汁義大利麵 + *麥克雞塊 + 培根甘藍 + 季節時蔬					水果	4.2	2	1.6	0	3	0	619
		義大利麵, 絞肉, 番茄/小雞塊*3/培根, 高麗菜/季節時蔬												
14	三	香Q白飯	洋芋雞丁	甜椒干片	玉米三丁	季節時蔬		4	2	1.3	0	2.5	0	575
		白米/雞胸丁, 洋芋/豆干片, 甜椒/玉米粒, 洋芋, 紅蘿蔔/季節時蔬												
15	四	小米飯	泡菜肉片	螞蟻上樹	★堅果芽菜	季節時蔬	水果	4.2	2.1	1.4	1	3	0	682
		白米, 小米/肉片, 泡菜/冬粉, 木耳/綠豆芽, 堅果/季節時蔬												
16	五	燕麥飯	蜜汁燒肉	蝦仁豆腐	白菜鮮菇	季節時蔬		4.1	2	1.5	0	3	0	610
		白米, 燕麥/肉片, 地瓜/豆腐, 蝦仁/大白菜, 鮮菇/季節時蔬												
19	一	香菇肉燥蓋飯 + 獅子頭 + ▲韭香炒蛋+ 季節時蔬					果汁	3.9	2	1.6	0	2.5	0	576
		白米, 絞肉, 香菇/獅子頭*1/雞蛋, 韭菜/季節時蔬												
20	二	紫米飯	蔥油雞	客家小炒	薑絲鮮瓜	季節時蔬	豆漿	3.9	2.1	1.7	1	2.5	0	646
		白米, 紫米/雞胸丁, 洋蔥/魷魚條, 豆干片, 芹菜/鮮瓜, 薑絲/季節時蔬												
21	三	香Q白飯	洋蔥肉片	*椒鹽甜條	塔香海藻	季節時蔬		4.1	2	1.3	0	2.5	0	582
		白米/肉片, 洋蔥/火鍋條, 洋芋/海帶芽, 九層塔/季節時蔬												
22	四	家常炒麵 + 高麗菜豬肉水餃 + 蘿蔔燒雞 + 季節時蔬					水果	3.8	2	1.6	1	3	0	651
		衛生油麵, 肉絲, 洋蔥/水餃*3/雞胸丁, 白蘿蔔/季節時蔬												
23	五	麥片飯	馬鈴薯燉肉	小魚豆干	開陽滷菜	季節時蔬		4.3	2	1.5	0	3	0	624
		白米, 麥片/肉片, 洋芋/小魚干, 豆干片/高麗菜, 蝦皮/季節時蔬												
26	一	蒜味肉絲羹飯 + 冰糖雞翅 + 玉米青花 + 季節時蔬					豆漿	3.9	2	1.6	1	3	0	658
		白米, 肉絲, 蒜末/雞翅*1/玉米, 青花菜/季節時蔬												
27	二	紫米飯	果香雞丁	▲蛋酥白菜	家常滷味	季節時蔬		4.1	2	1.5	0	3	0	610
		白米, 紫米/雞胸丁, 洋芋, 水果/大白菜, 雞蛋/紅蘿蔔, 海帶結, 豆干丁/季節時蔬												
28	三	香Q白飯	*香酥雞排	玉米絞肉	小瓜素雞	季節時蔬		4.2	2	1.4	0	3	0	614
		白米/雞排*1/玉米粒, 絞肉/小黃瓜, 素雞片/季節時蔬												
29	四 蔬食	沙拉麵包 +▲雞蛋溫沙拉 + 日式炒麵 + 季節時蔬					水果	3.9	2	1.6	1	3	0	658
		大亨堡*1/雞蛋, 洋芋, 小黃瓜/手打味拉麵, 時蔬, 海苔粉/季節時蔬												
30	五	5/31端午節調整休假一天						0	0	0	0	0	0	0

※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

蜚慶企業有限公司 謝文莉 營養師 製