

114年10月份 國立新竹科學園區實驗高級中等學校 自助餐 月菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯/甜飲	水果/果汁	主食類	豆蛋魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類	總熱量
10月1日	三	香Q白飯	洋芋雞丁	玉米三丁	鮮蔬炒粉	季節時蔬	紅豆甜湯		5.2	2.6	1.7	0	3	0	737
10月2日	四	香Q白飯	洋蔥肉絲	鹽水雞	青蔥滑蛋	季節時蔬	牛蒡湯	水果	5.2	2.2	1.7	1	3.5	0	789
10月3日	五	香Q白飯	蒲燒鰻魚	青花炒肉	腐皮黃芽	季節時蔬	銀耳甜湯		5.3	2.5	2	0	3	0	744
10月6日	一		10/6中秋節休假一天						4.8	2.4	1.6	0	3	0	691
10月7日	二	香Q白飯	麥克雞塊	玉米絞肉	★堅果花椰	季節時蔬	冬瓜湯	果汁	5	2.6	1.7	1	3	0	783
10月8日	三	香Q白飯	照燒肉片	培根洋芋	鐵板豆腐	季節時蔬	QQ甜湯		5	2.5	1	0	3	0	698
10月9日	四	香Q白飯	魚柳什錦	清蒸肉圓	蜜汁干丁	季節時蔬	蛋花湯	水果	4.5	2.5	1.8	1	3.5	0	765
10月10日	五		10/10國慶日休假一天						4.8	2.5	1.6	0	3.5	0	721
10月13日	一	香Q白飯	醃醃雞腿	瓜仔肉燥	雜菜滷	季節時蔬	綠豆甜湯		5	2.6	1.7	0	3.5	0	745
10月14日	二	香Q白飯	青蔥燒魚	肉絲芽菜	奶香南瓜	季節時蔬	蘿蔔湯	果汁	4.8	2.5	1.3	1	3	0.1	763
10月15日	三	香Q白飯	醬爆雞丁	木須油腐	玉米絞肉	季節時蔬	芋頭甜湯		5.1	2.4	1.5	0	3	0	710
10月16日	四	香Q白飯	沙茶雞柳	鮮肉燒賣	海結豆干	季節時蔬	山藥湯	水果	5.2	2.5	1.5	1	3	0	784
10月17日	五	香Q白飯	薑汁燒肉	▲洋蔥炒蛋	豆瓣冬粉	季節時蔬	燕麥甜湯		5	2.6	1.6	0	3.5	0	743
10月20日	一	香Q白飯	*香酥海鮮排	泡菜豆腐	蒜味海絲	季節時蔬	QQ甜湯		5.1	2.5	1.5	0	3	0	717
10月21日	二	香Q白飯	紅蔥肉燥	小魚豆干	▲起司白菜	季節時蔬	海芽湯	果汁	5	2.4	1.6	1	3.5	0.1	800
10月22日	三	香Q白飯	洋芋燒雞	▲茄汁炒蛋	鮮瓜魚丸	季節時蔬	地瓜甜湯		5.1	2.6	1.8	0	3	0	732
10月23日	四	香Q白飯	燒烤雞翅	鮮蔬肉絲	★堅果芽菜	季節時蔬	冬粉湯	水果	5	2.5	1.7	1	3	0	775
10月24日	五		10/25台灣光復節休假一天						5	2.4	1.7	0	3	0	708
10月27日	一	香Q白飯	打拋豬肉	綜合滷味	白菜滷	季節時蔬	芋圓甜湯		5.1	2.5	1.5	0	3	0	717
10月28日	二	香Q白飯	三杯雞	▲蝦仁滑蛋	冬瓜丸片	季節時蔬	味噌湯	果汁	5	2.4	1.6	1	3.5	0	788
10月29日	三	香Q白飯	味噌燒肉	*椒鹽甜不辣	培根高麗	季節時蔬	粉角甜湯		5.1	2.6	1.8	0	3	0	732
10月30日	四	香Q白飯	無骨雞排	絞肉三丁	雲耳素雞	季節時蔬	番茄湯	水果	5	2.5	1.7	1	3	0	775
10月31日	五	香Q白飯	蒲燒鯛魚	醬燒素肚	▲玉米炒蛋	季節時蔬	薏仁甜湯		5	2.4	1.7	0	3	0	708

※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