

114年11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
11月3日	一	香Q白飯	泡菜肉片	蔥燒豆腐	芝麻芽菜	季節時蔬	西米露甜湯		4.8	2.3	2	0	3.5	0	716
11月4日	二	香Q白飯	*日式豬排	洋蔥魚柳	關東煮	季節時蔬	山藥湯	果汁	5	2.5	1.8	1	3.5	0	800
11月5日	三	香Q白飯	甜椒雞丁	▲洋蔥炒蛋	鮮菇高麗	季節時蔬	豆漿甜湯		5.2	2.6	1.7	0	3	0	737
11月6日	四	香Q白飯	肉燥干丁	花枝丸	★堅果白菜	季節時蔬	冬瓜湯	水果	5.2	2.2	1.7	1	3.5	0	789
11月7日	五	香Q白飯	蘿蔔燒雞	絞肉三丁	塔香海根	季節時蔬	綠豆甜湯		5.3	2.5	2	0	3	0.1	756
11月10日	一	香Q白飯	黃燜雞肉	綜合滷味	醋溜木瓜	季節時蔬	芋頭甜湯		4.8	2.4	1.6	0	3	0	691
11月11日	二	香Q白飯	砂鍋魚丁	鮮瓜炒肉	清炒高麗菜	季節時蔬	蛋花湯	果汁	5	2.6	1.7	1	3	0	783
11月12日	三	香Q白飯	三杯肉片	芹香魚羹	毛豆三丁	季節時蔬	仙草甜湯		5	2.5	1	0	3	0	698
11月13日	四	香Q白飯	*無骨雞排	玉米絞肉	培根青花	季節時蔬	豆腐湯	水果	4.5	2.5	1.8	1	3.5	0	765
11月14日	五	香Q白飯	梅干滷雞	▲紅娘炒蛋	青蔥豆腐	季節時蔬	燕麥甜湯		4.8	2.5	1.6	0	3.5	0	721
11月17日	一		11/15全校運動會補假一天						5	2.6	1.7	0	3.5	0	745
11月18日	二	香Q白飯	茄汁肉燥	綜合甜不辣	白花鮮菇	季節時蔬	牛蒡湯	果汁	0	0	0	0	0	0	0
11月19日	三	香Q白飯	回鍋雞肉	韭香炒蛋	蘿蔔干丁	季節時蔬	芋圓甜湯		5.1	2.4	1.5	0	3	0	710
11月20日	四	香Q白飯	醬燒大排	柴香魚柳	★堅果泡菜	季節時蔬	蔬菜湯	水果	5.2	2.5	1.5	1	3	0	784
11月21日	五	香Q白飯	▲起司雞丁	玉米三丁	▲塔香炒蛋	季節時蔬	紫米甜湯		5	2.6	1.6	0	3.5	0	743
11月24日	一	香Q白飯	蔥油雞	中式香腸	沙茶粉絲	季節時蔬	麥片甜湯		5.1	2.5	1.5	0	3	0	717
11月25日	二	香Q白飯	京醬肉絲	蝦仁豆腐	油片青花	季節時蔬	蘿蔔湯	果汁	5	2.4	1.6	1	3.5	0	788
11月26日	三	香Q白飯	洋芋雞丁	▲三色炒蛋	油片青花	季節時蔬	QQ甜湯		5.1	2.6	1.8	0	3	0	732
11月27日	四	香Q白飯	無骨雞排	什錦肉絲	熱炒雙絲	季節時蔬	海芽湯	水果	5	2.5	1.7	1	3	0	775
11月28日	五	香Q白飯	蒲燒鯛魚	家常滷味	▲蛋酥白菜	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