

114年12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
12月1日	一	香Q白飯	筍燒肉片	三鮮炒蛋	枸杞高麗	季節時蔬	綠豆甜湯		4.8	2.3	2	0	3.5	0	716
12月2日	二	香Q白飯	*日式豬排	咖哩洋芋	關東煮	季節時蔬	海芽湯	果汁	5	2.5	1.8	1	3.5	0	800
12月3日	三	香Q白飯	甜椒肉片	▲涼薯炒蛋	蜜汁干丁	季節時蔬	QQ甜湯		5.2	2.6	1.7	0	3	0	737
12月4日	四	香Q白飯	魷魚三鮮	鮮肉珍珠丸	★堅果青花	季節時蔬	冬瓜湯	水果	5.2	2.2	1.7	1	3.5	0	789
12月5日	五	香Q白飯	▲起司雞丁	木須油腐	螞蟻上樹	季節時蔬	豆漿甜湯		5.3	2.5	2	0	3	0.1	756
12月8日	一	香Q白飯	*黃金雞柳條	打拋肉燥	芋燒白菜	季節時蔬	地瓜甜湯		4.8	2.4	1.6	0	3	0	691
12月9日	二	香Q白飯	紅燒魚丁	肉片鮮瓜	蘿蔔海結	季節時蔬	蛋花湯	果汁	5	2.6	1.7	1	3	0	783
12月10日	三	香Q白飯	洋芋雞丁	醬爆油腐	玉米絞肉	季節時蔬	薏仁甜湯		5	2.5	1	0	3	0	698
12月11日	四	香Q白飯	帶骨豬排	茄汁肉燥	培根花椰	季節時蔬	味噌湯	水果	4.5	2.5	1.8	1	3.5	0	765
12月12日	五	香Q白飯	照燒雞肉	▲蝦仁豆腐	鮮菇炒瓜	季節時蔬	西米露甜湯		4.8	2.5	1.6	0	3.5	0	721
12月15日	一	香Q白飯	*香酥魚排	泡菜豆腐	★堅果芽菜	季節時蔬	紫米甜湯		5	2.6	1.7	0	3.5	0	745
12月16日	二	香Q白飯	奶香雞肉	綜合滷味	蛋酥白菜	季節時蔬	蘿蔔湯	果汁	4.8	2.3	1.3	1	2	0.1	703
12月17日	三	香Q白飯	鐵板肉片	三色豆腐	地瓜燒	季節時蔬	芋頭甜湯		5.1	2.4	1.5	0	3	0	710
12月18日	四	香Q白飯	醃醃雞腿	鮮蔬肉絲	蠔油干片	季節時蔬	黃瓜湯	水果	5.2	2.5	1.5	1	3	0	784
12月19日	五	香Q白飯	薑汁燒肉	▲南瓜滑蛋	冬至炸圓	季節時蔬	紅豆甜湯		5	2.6	1.6	0	3.5	0	743
12月22日	一	香Q白飯	蒜香肉羹	▲滷蛋	雲耳炒瓜	季節時蔬	粉角甜湯		5.1	2.5	1.5	0	3	0	717
12月23日	二	香Q白飯	咖哩雞	*歡樂拼盤	番茄豆腐	季節時蔬	山藥湯	果汁	5	2.4	1.6	1	3.5	0	788
12月24日	三	香Q白飯	無骨雞排	起司洋芋	青花培根	季節時蔬	銀耳甜湯		5.1	2.6	1.8	0	3	0.1	744
12月25日	四	行憲紀念日放假一天							5	2.5	1.7	1	3	0	775
12月26日	五	香Q白飯	蜜汁滷肉	小魚豆干	開陽白菜	季節時蔬	仙草甜湯		5	2.4	1.7	0	3	0	708
12月29日	一	香Q白飯	洋蔥雞柳	豬肉餡餅	鮮瓜丸片	季節時蔬	芋圓甜湯		0	0	0	0	0	0	0
12月30日	二	香Q白飯	蘿蔔雞丁	絞肉冬粉	腐皮高麗	季節時蔬	豆腐湯	果汁	5.1	2.6	1.8	0	3	0	732
12月31日	三	香Q白飯	帶骨大排	▲番茄炒蛋	佛跳牆	季節時蔬	麥片甜湯		4.8	2.6	1.5	0	3.5	0	726

※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