

115年1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
1月1日	四			元旦休假一天					0	0	0	0	0	0	0
1月2日	五	香Q白飯	蒲燒雕魚	客家小炒	寧式黃芽	季節時蔬	綠豆甜湯		5.3	2.5	2	0	3	0	744
1月5日	一	香Q白飯	*麥克雞塊	咖哩肉片	彩椒青花	季節時蔬	桂圓甜湯		4.8	2.4	1.6	0	3	0	691
1月6日	二	香Q白飯	泡菜燒魚	香滷豆干	▲起司白菜	季節時蔬	冬瓜湯	果汁	5	2.6	1.7	1	3	0.1	795
1月7日	三	香Q白飯	照燒雞丁	培根洋芋	鐵板豆腐	季節時蔬	地瓜甜湯		5	2.5	1	0	3	0	698
1月8日	四	香Q白飯	燒烤豬排	肉燥三丁	★堅果芽菜	季節時蔬	蛋花湯	水果	4.5	2.5	1.8	1	3.5	0	765
1月9日	五	香Q白飯	三杯雞	▲蝦仁滑蛋	鮮瓜丸片	季節時蔬	燕麥甜湯		4.8	2.5	1.6	0	3.5	0	721
1月12日	一	香Q白飯	冰糖雞翅	瓜仔肉燥	白菜滷	季節時蔬	紅豆甜湯		5	2.6	1.7	0	3.5	0	745
1月13日	二	香Q白飯	京醬肉絲	芽菜炒蛋	芋香冬粉	季節時蔬	蘿蔔湯	果汁	4.8	2.5	1.3	1	3	0.1	763
1月14日	三	香Q白飯	醬爆雞丁	培根青花	玉米三丁	季節時蔬	芋頭甜湯		5.1	2.4	1.5	0	3	0	710
1月15日	四	香Q白飯	沙茶雞柳	鮮肉燒賣	海結蘿蔔	季節時蔬	山藥湯	水果	5.2	2.5	1.5	1	3	0	784
1月16日	五	香Q白飯	薑片燒肉	▲洋蔥炒蛋	豆瓣干丁	季節時蔬	紫米甜湯		5	2.6	1.6	0	3.5	0	743
1月19日	一	香Q白飯	*香酥海鮮排	麻婆豆腐	蒜味海絲	季節時蔬	QQ甜湯		5.1	2.5	1.5	0	3	0	717
1月20日	二		12:00休業式不供餐						0	0	0	0	0	0	0
1月21日	三	香Q白飯	洋芋燒雞	▲茄汁炒蛋	鮮瓜魚丸	季節時蔬	豆漿甜湯		5.1	2.6	1.8	0	3	0	732
1月22日	四	香Q白飯	燒烤雞翅	鮮蔬肉絲	★堅果白菜	季節時蔬	冬粉湯	水果	5	2.5	1.7	1	3	0	775
1月23日	五	香Q白飯	帶骨豬排	麻油素肚	▲玉米炒蛋	季節時蔬	麥片甜湯		5	2.4	1.7	0	3	0	708
1月26日	一								0	0	0	0	0	0	0
1月27日	二								0	0	0	0	0	0	0
1月28日	三								0	0	0	0	0	0	0
1月29日	四								0	0	0	0	0	0	0
1月30日	五								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

藝慶企業有限公司 謝文莉 營養師 製