

115年2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
2月2日	一								0	0	0	0	0	0	0
2月3日	二								0	0	0	0	0	0	0
2月4日	三								0	0	0	0	0	0	0
2月5日	四								0	0	0	0	0	0	0
2月6日	五								0	0	0	0	0	0	0
2月9日	一								0	0	0	0	0	0	0
2月10日	二								0	0	0	0	0	0	0
2月11日	三								0	0	0	0	0	0	0
2月12日	四								0	0	0	0	0	0	0
2月13日	五								0	0	0	0	0	0	0
2月16日	一								0	0	0	0	0	0	0
2月17日	二								0	0	0	0	0	0	0
2月18日	三								0	0	0	0	0	0	0
2月19日	四								0	0	0	0	0	0	0
2月20日	五								0	0	0	0	0	0	0
2月23日	一	香Q白飯	蔥油雞	中式香腸	鮮蔬冬粉	季節時蔬	桂圓甜湯		5.1	2.5	1.5	0	3	0	717
2月24日	二	香Q白飯	黃燜鮮魚	肉絲豆干	★堅果高麗	季節時蔬	蘿蔔湯	果汁	5	2.4	1.6	1	3.5	0	788
2月25日	三	香Q白飯	洋芋雞丁	▲三色炒蛋	魷魚青花	季節時蔬	豆漿甜湯		5.1	2.6	1.8	0	3	0	732
2月26日	四	香Q白飯	醬燒雞腿	鮮蔬肉絲	佃煮什錦	季節時蔬	海芽湯	水果	5	2.5	1.7	1	3	0	775
2月27日	五		2/28和平紀念日彈性放假一天						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

藝慶企業有限公司 謝文莉 營養師 製