

## 115年3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
3月2日	一	香Q白飯	魚柳雙併	咖哩肉燥	白菜冬粉	季節時蔬	綠豆甜湯		5.5	2.4	2.1	0	3	0	753
3月3日	二	香Q白飯	糖醋雞丁	蝦仁豆腐	港式芝麻球	季節時蔬	蛋花湯	果汁	5.5	2.5	1.8	1	3	0	813
3月4日	三	香Q白飯	鐵板肉絲	▲玉米炒蛋	嫩炒干片	季節時蔬	麥片甜湯		6	2.5	2	0	3.5	0	815
3月5日	四	香Q白飯	麻油肉片	*黃金鍋貼	魚丸炒瓜	季節時蔬	豆腐湯	水果	5.5	2.3	2.2	1	3.5	0	830
3月6日	五	香Q白飯	▲起司雞丁	蘿蔔油腐	▲番茄滑蛋	季節時蔬	銀耳甜湯		5	2.3	2	0	3	0.1	720
3月9日	一	香Q白飯	滷獅子頭	鮮蔬肉絲	▲蛋酥白菜	季節時蔬	地瓜圓甜湯		5	2.5	1.6	0	3	0	713
3月10日	二	香Q白飯	*椒鹽魚丁	茄汁肉燥	★堅果青花	季節時蔬	海芽湯	果汁	5.5	2.3	1.7	1	3	0	795
3月11日	三	香Q白飯	醬爆雞丁	培根高麗	玉米肉末	季節時蔬	紅豆甜湯		5	2.4	1.4	0	2.5	0	678
3月12日	四	香Q白飯	香菇肉燥	油燜筍絲	藜麥毛豆	季節時蔬	味噌湯	水果	5.5	2.3	1.6	1	3	0	793
3月13日	五	香Q白飯	沙茶肉片	▲紅娘炒蛋	魚羹鮮瓜	季節時蔬	西米露甜湯		5	2.4	1.5	0	3	0	703
3月16日	一	香Q白飯	*鹽酥雞丁	鮮菇肉絲	芝麻芽菜	季節時蔬	紫米甜湯		5	2.3	1.5	0	3	0	695
3月17日	二	香Q白飯	蘿蔔燒雞	南瓜豆腐	韓式甜條	季節時蔬	蔬菜湯	果汁	5	2.5	1.6	1	2.5	0	750
3月18日	三	香Q白飯	洋蔥肉片	▲蒸蛋	青蔥花椰	季節時蔬	芋頭甜湯		5	2.4	1.4	0	3	0	700
3月19日	四	香Q白飯	醬香腿排	肉絲什錦	關東煮	季節時蔬	山藥湯	水果	5.5	2.4	1.5	1	2.5	0	775
3月20日	五	香Q白飯	三杯雞	芹香干片	枸杞高麗	季節時蔬	薏仁甜湯		5.5	2.5	1.4	0	3	0	743
3月23日	一	香Q白飯	照燒翹腿	燴三鮮	鮮燒薯絲	季節時蔬	QQ甜湯		5.5	2.3	1.5	0	3	0	730
3月24日	二	香Q白飯	蔥爆肉絲	玉米滑蛋	韓式甜條	季節時蔬	蘿蔔湯	果汁	5	2.3	1.6	1	2.5	0	735
3月25日	三	香Q白飯	彩椒雞丁	木須肉絲	▲起司南瓜	季節時蔬	燕麥甜湯		5	2.5	1.4	0	3	0.1	720
3月26日	四	香Q白飯	帶骨豬排	榨菜肉絲	韭香芽菜	季節時蔬	番茄湯	水果	5.5	2.3	1.5	1	3	0	790
3月27日	五	香Q白飯	京醬肉片	蜜汁豆干	薑絲鮮瓜	季節時蔬	珍珠甜湯		5	2.3	1.4	0	3.5	0	715
3月30日	一	香Q白飯	打拋肉燥	無骨雞排	糖醋海絲	季節時蔬	地瓜甜湯		6	2.3	1.4	0	3	0	763
3月31日	二	香Q白飯	虱目魚排	▲茄汁炒蛋	★堅果白菜	季節時蔬	冬瓜湯	果汁	6	2.3	1.4	0	3	0	763

※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