

115年4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	
4月1日	三	香Q白飯	鐵板豬柳	培根洋芋	高麗鮮菇	季節時蔬	蘿蔔湯	果汁	4.5	2.2	1.5	1	3	0	713	
4月2日	四	香Q白飯	*日式豬排	鮮蔬什錦	蒸蛋	季節時蔬	仙草甜湯		5	2.4	1.5	0	3	0	703	
4月3日	五	香Q白飯	兒童節調整放假一天							5	2.4	1.5	0	3	0	703
4月6日	一	香Q白飯	清明節調整放假一天							4.5	2.3	1.8	0	3	0	668
4月7日	二	香Q白飯	薑絲魚丁	螞蟻上樹	腐皮滷菜	季節時蔬	冬瓜湯	果汁	5	2.3	2	1	3	0	768	
4月8日	三	香Q白飯	親子雞丁	番茄絞肉	鮮瓜干片	季節時蔬	QQ甜湯		5	2.2	2.1	0	3	0	703	
4月9日	四	香Q白飯	醃醃雞腿	木須肉絲	佃煮什錦	季節時蔬	味噌湯	水果	4.5	2.4	1.5	1	3	0	728	
4月10日	五	香Q白飯	回鍋肉片	▲紅娘炒蛋	塔香海根	季節時蔬	綠豆甜湯		4.8	2.4	2.2	0	3	0	706	
4月13日	一	香Q白飯	*香酥海鮮排	麻婆豆腐	韭香芽菜	季節時蔬	銀耳甜湯		4.5	2.3	2	0	3	0	673	
4月14日	二	香Q白飯	▲起司雞肉	小魚干片	★堅果白花	季節時蔬	海芽湯	果汁	4.8	2.3	1.6	1	3	0.1	756	
4月15日	三	香Q白飯	紅燒肉丁	玉米三色	培根高麗	季節時蔬	地瓜甜湯		5	2.2	1.7	0	3	0	693	
4月16日	四	香Q白飯	酸辣魚柳	蠔油素雞	鮮肉珍珠丸	季節時蔬	蔬菜湯	水果	5.5	2.4	1.4	1	3	0	795	
4月17日	五	香Q白飯	醬爆雞丁	豆瓣冬粉	鮮瓜魚丸	季節時蔬	麥片甜湯		5	2.3	1.6	0	3	0	698	
4月20日	一	香Q白飯	咖哩雞	花枝丸	蔥燒豆腐	季節時蔬	紅豆甜湯		5.5	2.2	1.5	0	3	0	723	
4月21日	二	香Q白飯	香菇肉燥	▲蝦仁炒蛋	白菜什錦	季節時蔬	山藥湯	果汁	4.8	2.4	1.5	1	3	0	749	
4月22日	三	香Q白飯	洋芋雞丁	彩椒肉片	玉米花椰	季節時蔬	地瓜甜湯		5	2.2	1.6	0	3	0	690	
4月23日	四	香Q白飯	醬燒大排	炸醬三丁	醋溜芽菜	季節時蔬	蛋花湯	水果	5	2.3	1.4	1	3	0	753	
4月24日	五	香Q白飯	三杯雙鮮	酸菜麵腸	枸杞高麗	季節時蔬	西米露甜湯		5.5	2.3	1.5	0	3	0	730	
4月27日	一	香Q白飯	蒲燒鯛魚	泡菜豆腐	▲起司南瓜	季節時蔬	紫米甜湯		4.5	2.2	1.5	0	3	0	653	
4月28日	二	香Q白飯	香菇燒雞	★堅果洋芋	家常滷味	季節時蔬	豆腐湯	果汁	4.8	2.3	1.5	1	3	0	741	
4月29日	三	香Q白飯	照燒肉絲	鮮瓜魚羹	▲玉米炒蛋	季節時蔬	芋頭甜湯		4.8	2.3	1.5	0	3	0.1	693	
4月30日	四	香Q白飯	帶骨大排	▲滷蛋	筍絲油腐	季節時蔬	黃瓜湯	水果	4.8	2.3	1.5	0	3	0.1	693	

※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

堯慶企業有限公司 謝文莉 營養師 製