

# 115年 4月 國立新竹科學園區實驗高級中等學校 國小部暨雙語部午餐 月菜單



日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	其他	主 食 類	蛋 豆 魚 肉 類	蔬 菜 類	水 果 類	油 脂 類	奶 類	總 熱 量
1	三	香Q白飯	鐵板豬柳	培根洋芋	高麗鮮菇	季節時蔬		4.2	2	1.6	0	2.5	0	597
白米/肉絲, 洋蔥/洋芋, 培根/高麗菜, 鮮菇/季節時蔬														
2	四	漢堡麵包 + *日式豬排 + 肉絲炒麵 + 米果包					水果	4	2	1	1	3.5	0	673
漢堡麵包*1/豬排*1/衛生油麵, 肉絲, 高麗菜/米果包*1														
3	五	兒童節調整放假一天												
6	一	清明節調整放假一天												
7	二	紫米飯	薑絲魚丁	螞蟻上樹	腐皮滷菜	季節時蔬		4	2.1	1.6	0	3	0	613
白米, 紫米/生鮮魚丁, 薑絲/絞肉, 冬粉/高麗菜, 角螺/季節時蔬														
8	三	香Q白飯	親子雞丁	番茄絞肉	鮮瓜干片	季節時蔬		4.1	2.3	1.4	0	2.5	0	607
白米/雞胸丁, 洋蔥/絞肉, 番茄/豆干片, 鮮瓜/季節時蔬														
9	四	木須肉絲炒麵 + 醃醃雞腿 + 佃煮什錦 + 季節時蔬					水果	4.2	2	1.8	1	3	0	684
衛生油麵, 肉絲, 木耳/生鮮雞腿*1/油豆腐, 米血丁, 玉米段/季節時蔬														
10	五	麥片飯	回鍋肉片	▲紅娘炒蛋	塔香海根	季節時蔬		4.1	2	1.5	0	3	0	610
白米, 麥片/肉片, 彩椒/雞蛋, 紅蘿蔔/海帶根, 九層塔/季節時蔬														
13	一	麻婆豆腐蓋飯 + *香酥海鮮排 + 韭香芽菜 + 季節時蔬					果汁	4	2.1	1.5	1	3	0	670
白米, 豆腐, 絞肉/海鮮排*1/豆芽菜, 韭菜/季節時蔬														
14	二	小米飯	▲起司雞肉	小魚干片	★堅果白花	季節時蔬	豆漿	3.7	2.5	1.4	0	3.5	0.1	651
白米, 小米/雞胸肉, 洋芋, 乳酪絲/豆干片, 小魚干/堅果, 白花菜/季節時蔬														
15	三	香Q白飯	紅燒肉丁	玉米三色	培根高麗	季節時蔬		4	2	1.3	0	2.5	0	575
白米/肉丁, 豆干丁/玉米, 毛豆仁, 洋芋/高麗菜, 培根/季節時蔬														
16	四	酸辣魚柳燴麵 + 高麗菜豬肉水餃 + 蠔油素麵 + 季節時蔬					水果	4.2	2	1.5	1	2.5	0	654
手打味拉麵, 魚柳, 番茄/水餃*3/素雞, 素蠔油/季節時蔬														
17	五	五穀飯	醬爆雞丁	豆瓣冬粉	鮮瓜魚丸	季節時蔬		4.1	2	1.5	0	3	0	610
白米, 五穀米/骨腿丁, 豆干丁/冬粉, 時蔬/鮮瓜, 小魚丸/季節時蔬														
20	一	咖哩雞燴飯 + 花枝丸 + 蔥燒豆腐 + 季節時蔬						3.8	2.2	1.6	0	3	0	606
白米, 雞胸丁, 洋芋, 咖哩粉/花枝丸*2/豆腐, 青蔥/季節時蔬														
21	二	藜麥飯	香菇肉燥	▲蝦仁炒蛋	白菜什錦	季節時蔬	水果	3.7	2.1	1.7	1	3	0	654
白米, 藜麥/絞肉, 香菇/雞蛋, 蝦仁/大白菜, 金針菇, 麵筋/季節時蔬														
22	三	香Q白飯	洋芋雞丁	彩椒肉片	玉米花椰	季節時蔬		3.9	2	1.3	0	2.5	0	568
白米/雞胸丁, 洋芋/肉片, 彩椒, 豆干片/白花菜, 玉米粒/季節時蔬														
23	四	炸醬乾麵 + 醬燒大排 + 醋溜芽菜 + 季節時蔬					水果	4	2	1.6	1	2.5	0	643
衛生油麵, 絞肉, 豆干丁/豬排*1/黃豆芽, 海帶絲/季節時蔬														
24	五	燕麥飯	三杯雙鮮	酸菜麵腸	枸杞高麗	季節時蔬		4.3	2	1.5	0	3	0	624
白米, 燕麥/肉絲, 鮭魚圓, 九層塔/麵腸, 酸菜/高麗菜, 枸杞/季節時蔬														
27	一	泡菜豆腐蓋飯 + 蒲燒鯛魚 + ▲起司南瓜 + 季節時蔬					豆漿	4.1	2.5	1.5	0	3	0.1	659
白米, 豆腐, 韓式泡菜/蒲燒鯛魚*1/南瓜, 乳酪絲/季節時蔬														
28	二	糙米飯	香菇燒雞	★堅果洋芋	家常滷味	季節時蔬		4	2.5	1.5	0	3.5	0	663
白米, 糙米/骨腿丁, 香菇/堅果, 洋芋, 海苔粉/豆干丁, 米血丁, 白蘿蔔/季節時蔬														
29	三	香Q白飯	照燒肉絲	鮮瓜魚羹	▲玉米炒蛋	季節時蔬		4.2	2.5	1.5	0	3	0	654
白米, 糙米/肉絲, 洋蔥/鮮瓜, 魚羹條/雞蛋, 玉米粒/季節時蔬														
30	四 蔬食	家常炒米粉 + ▲滷蛋 + 筍絲油腐 + 季節時蔬					水果	4	2	1.6	1	2.5	0	643
衛生油麵, 素火腿, 高麗菜, 香菇/水煮蛋*1, 滷包/油豆腐, 筍絲/季節時蔬														

※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！

本菜單部分菜色含有甲殼類、花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、奶類、芒果、海鮮及其製品，不適合對其過敏體質者食用。

※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