

115年5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
5月4日	一	香Q白飯	沙茶肉絲	*麥克雞塊	關東煮	季節時蔬	珍珠甜湯		5	2.2	2.1	0	3.5	0	725
5月5日	二	香Q白飯	▲砂鍋魚丁	鮮肉珍珠丸	黃豆滷筍	季節時蔬	海芽湯	果汁	5	2.5	1.8	1	3	0	778
5月6日	三	香Q白飯	蔥爆肉片	田園青花	家常豆腐	季節時蔬	紅豆甜湯		5.5	2.1	2	0	3	0	728
5月7日	四	香Q白飯	醬燒肉燥	花枝丸	開陽鮮瓜	季節時蔬	豆腐湯	水果	5.2	2.1	2.2	1	3.5	0	794
5月8日	五	香Q白飯	▲起司雞丁	小魚豆干	枸杞高麗	季節時蔬	銀耳甜湯		5.3	2	2	0	3	0.1	718
5月11日	一	香Q白飯	醬香腿排	▲咖哩炒蛋	芋香白菜	季節時蔬	地瓜甜湯		5	2	1.6	0	3	0	675
5月12日	二	香Q白飯	酸菜肉片	滷豆干	▲白醬青花	季節時蔬	蔬菜湯	果汁	5.3	2	1.6	1	3.5	0.1	791
5月13日	三	香Q白飯	洋芋雞丁	甜椒干片	玉米三丁	季節時蔬	紫米甜湯		5	2	1.4	0	3	0	670
5月14日	四	香Q白飯	泡菜肉片	*香酥玉米餅	★堅果芽菜	季節時蔬	味噌湯	水果	5	2.1	1.7	1	3	0	745
5月15日	五	香Q白飯	三杯雞	蝦仁豆腐	蘿蔔鮮菇	季節時蔬	綠豆甜湯		5.5	2	1.5	0	3	0	708
5月18日	一	香Q白飯	蔥燒魚丁	獅子頭	▲韭香炒蛋	季節時蔬	西米露甜湯		5.3	2.2	1.5	0	3	0	709
5月19日	二	香Q白飯	香菇肉燥	客家小炒	薑絲鮮瓜	季節時蔬	蛋花湯	果汁	5.2	2.1	1.6	1	3	0	757
5月20日	三	香Q白飯	鐵板肉片	蒸蛋	椒鹽洋芋	季節時蔬	麥片甜湯		5	2	1.4	0	3	0	670
5月21日	四	香Q白飯	蘿蔔燒雞	鮮蔬肉絲	*黃金鍋貼	季節時蔬	山藥湯	水果	5.5	2.3	1.5	1	3.5	0	813
5月22日	五	香Q白飯	梅干肉片	紅燒豆腐	▲起司嫩蛋	季節時蔬	芋頭甜湯		5.5	2.1	1.4	0	3.5	0.1	747
5月25日	一	香Q白飯	香酥雞排	南瓜豆腐	木須冬粉	季節時蔬	QQ甜湯		5	2.3	1.5	0	3	0	695
5月26日	二	香Q白飯	白醬雞丁	▲蝦仁滑蛋	家常滷味	季節時蔬	芽菜湯	果汁	5.3	2.1	1.6	1	3	0.1	776
5月27日	三	香Q白飯	蜜汁滷肉	絞肉三丁	鮮瓜豆皮	季節時蔬	燕麥甜湯		5.2	2	1.4	0	3.5	0	707
5月28日	四	香Q白飯	帶骨豬排	鮮蔬什錦	滷豆干	季節時蔬	冬瓜湯	水果	5.5	2.3	1.5	1	3.5	0	813
5月29日	五	香Q白飯	蒲燒鯛魚	三杯豆包	★堅果薯塊	季節時蔬	仙草甜湯		5.5	2.1	1.5	0	3.5	0	738

※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