



國立新竹科學園區實驗高級中等學校 幼兒園部 115年6月份菜單

食材供應商：逸慧實業有限公司

日期	星期	早點	午餐					午點	主食類 (份)	豆魚蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	奶類 (份)	油脂 (份)	熱量 (Kcal)	
			主食	主菜	副菜	青菜	湯品									水果
6月1日	一	水果拼盤 水果2種	藜麥飯	麻婆豆腐 豆腐,三丁,香菇	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,蛋	應青	紅棗豆薯湯 豆薯,紅棗	水果	地瓜甜湯 地瓜,綠豆,芋圓	4.2	1.5	1	2	0	1.8	633
6月2日	二	當季水果(個數)	糙米飯	南瓜燒肉 肉片,南瓜	腐皮高麗菜 高麗菜,豆包,紅蘿蔔	應青	竹筍鮮湯 竹筍,大骨	水果	肉燥湯麵 白扁麵,絞肉,豆芽菜	4	2	1.7	2	0	1.8	674
6月3日	三	慶生會 蛋糕,鮮乳	日式炒烏龍+★香滷雞腿+應青+味噌海芽湯 烏龍麵,小白菜,紅蘿蔔,肉絲(少)+雞腿+應青+味噌,海帶芽,洋葱					水果	水煮玉米*1	4.5	2.2	1	2	0.7	2	799
6月4日	四	水果拼盤 水果2種	紫米飯	冬瓜燒雞 雞丁,冬瓜	鮮蔬粉絲 冬粉,高麗菜,絞肉,紅蘿蔔	應青	蕃茄豆腐湯 蕃茄,豆腐,大骨	水果	起司條麵包+味全鮮乳	3.8	1.7	1.3	2	0.7	1.8	711
6月5日	五	水果拼盤 水果2種	薏仁飯	銀芽肉絲 肉絲,黃豆芽,紅蘿蔔	蛋酥鮮瓜 鮮瓜(絲瓜優先),蛋,金針菇	應青	羅宋湯 蕃茄,高麗菜,洋葱,大骨	水果	鳳梨雞湯 雞丁,鹹鳳梨,冬瓜,枸杞	2.5	2.4	2.2	2	0	2	620
6月8日	一	水果拼盤 水果2種	海苔飯	焗烤馬鈴薯 馬鈴薯,起司絲(2包),奶水	★蕃茄炒蛋 蕃茄,蛋	應青	★酸辣湯 豆腐,筍絲,金針菇,紅蘿蔔	-	草莓吐司	4.4	0.8	1.1	1	0.3	1.8	573
6月9日	二	當季水果(個數)	糙米飯	瓜仔肉燥 絞肉,攪花瓜,洋葱,蔥	黃瓜燴菇 大黃瓜,整條鮑菇,紅蘿蔔	應青	青菜蛋花湯 小白菜,蛋	水果	★愛玉彩色QQ湯 愛玉,QQ	3.1	1.5	2	2	0	1.8	581
6月10日	三	水果拼盤 水果2種	★義大利麵+雞塊+青花菜+玉米濃湯 薯管麵,絞肉,洋葱,三丁,蕃茄+雞塊*2+青花菜+玉米粒,洋葱,洋芋,蛋,奶水					水果	小籠包*3+豆漿	3	3.5	1	2	0	2	708
6月11日	四	畢業典禮停餐													0	
6月12日	五	水果拼盤 水果2種	燕麥飯	★糖醋肉片 肉片,洋葱,鳳梨,彩椒	花菜什錦 青花菜,玉米筍,紅蘿蔔	應青	冬瓜丸子湯 冬瓜,貢丸	水果	熱帶水果優格	2.7	1.5	1.8	2	0.5	1.8	608
6月15日	一	水果拼盤 水果2種	藜麥飯	蔥爆干片 豆干片,洋葱,紅蘿蔔,蔥	金菇蒸蛋 金針菇,蛋	應青	玉米鮮湯 玉米段,大骨	-	蒸蘿蔔糕	4.2	1.8	0.9	1	0	1.8	593
6月16日	二	當季水果(個數)	糙米飯	三杯雞 雞丁,米血,整條鮑菇,九層塔	開陽瓠瓜 瓠瓜,木耳,蝦米	應青	山藥肉絲湯 山藥,肉絲	水果	雞蛋麵線湯 白麵線,蛋,高麗菜	3.8	1.8	1.6	2	0	1.8	642
6月17日	三	水果拼盤 水果2種	油菜炒飯+香滷豬排+應青+蘿蔔大骨湯 玉米粒,蛋,絞肉(少),油菜,紅蘿蔔+蒜味豬排+應青+白蘿蔔,大骨					水果	鮮肉包(桂冠)	3.5	3.1	1.2	2	0	1.8	709
6月18日	四	水果拼盤 水果2種	麥片飯	魚丁燴豆腐 魚丁(不要鯊魚),豆腐,豆豉	冬瓜鮮燴 冬瓜,黑輪,紅蘿蔔	應青	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋	水果	小饅頭*2+統一鮮乳	3.5	2	1.1	2	0.7	1.8	708
6月19日	五	端午節休假													0	
6月22日	一	水果拼盤 水果2種	芝麻飯	香滷豆腐 手工豆腐	西班牙炒蛋 馬鈴薯,蕃茄,彩椒,蛋	應青	蔬菜菇菇湯 高麗菜,金針菇,木耳	水果	馬拉糕+麥茶	3.7	1.7	1	2	0	1.8	613
6月23日	二	當季水果(個數)	糙米飯	玉米蘿蔔肉末 絞肉,玉米粒,紅蘿蔔	炒雙花 青花菜,白花菜,紅蘿蔔	應青	南瓜濃湯 南瓜,洋葱,奶水	水果	滑蛋粥 高麗菜,絞肉,蛋	4.5	1.6	1.4	2	0	1.8	671
6月24日	三	水果拼盤 水果2種	台式炒麵+蒲燒鯛魚+應青+黃瓜大骨湯 白油麵,肉絲,高麗菜,生木耳,紅蘿蔔+蒲燒鯛魚+應青+大黃瓜,大骨					水果	蛋花湯餃 水餃*3,蛋,金針菇	2.8	2.5	1.3	2	0	1.8	617
6月25日	四	水果拼盤 水果2種	五穀飯	親子丼 雞丁,洋葱,蛋,海苔絲	田園玉米 玉米粒,絞肉,紅蘿蔔,生腰果	應青	味噌湯 味噌,豆腐,柴魚片	水果	牛角麵包+福樂鮮乳	3.9	2.1	0.8	2	0.7	2	745
6月26日	五	水果拼盤 水果2種	小米飯	黃瓜炒肉 肉片,黃瓜,紅蘿蔔	塔香鮮蔬 小黃瓜,玉米筍,整條鮑菇,九層塔	應青	海芽蛋花湯 海帶芽,蛋	水果	貢丸湯 貢丸*2,白蘿蔔	2.5	2.4	1.8	2	0	1.8	601
6月29日	一	水果拼盤 水果2種	麥片飯	柴香滷味 白蘿蔔,黑豆干,紅蘿蔔,整條鮑菇	玉米炒蛋 玉米粒,蛋	應青	冬菜粉絲湯 冬菜,蒲瓜,冬粉	水果	黃金布丁	3	2.2	1.1	2	0.3	1.8	640
6月30日	二	當季水果(個數)	結業式停餐						0	0	0	1	0	0	0	60

*依合約規範：生鮮豬肉、雞肉使用CAS或履歷證明之產品。

菜單設計：營養師 陳芮安

主管：幼兒園部主任 劉芷瑩

*本菜單部份菜色含有過敏原(甲殼類/海鮮及其製品/蛋類/堅果類/芝麻/麩質之穀物/花生/大豆/奶類/芒果)，不適合對其過敏體質者食用。