

## 115年6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
6月1日	一	香Q白飯	醃醃雞腿	打拋肉燥	玉米什錦	季節時蔬	地瓜甜湯		5.3	2.5	1.8	0	3	0	739
6月2日	二	香Q白飯	青蔥魚丁	▲茄汁炒蛋	★堅果芽菜	季節時蔬	海芽湯	果汁	5	2.1	2	1	3.5	0	775
6月3日	三	香Q白飯	鹹酥雞肉	蜜汁豆干	熱炒青花	季節時蔬	薏仁甜湯		5.2	2.2	2.1	0	3.5	0	739
6月4日	四	香Q白飯	帶骨豬排	榨菜肉絲	海結素雞	季節時蔬	冬瓜湯	水果	5	2	1.5	1	3	0	733
6月5日	五	香Q白飯	京醬肉片	鮮瓜雞肉	滷白菜	季節時蔬	銀耳甜湯		5.3	2	2.2	0	3	0	711
6月8日	一	香Q白飯	筍燒肉片	▲三色炒蛋	枸杞高麗	季節時蔬	紅豆甜湯		5.5	2.3	2	0	3.5	0	765
6月9日	二	香Q白飯	咖哩雞丁	螞蟻上樹	蝦仁豆腐	季節時蔬	黃瓜湯	果汁	5	2.3	1.4	1	3	0	753
6月10日	三	香Q白飯	咕咾肉丁	▲蒸蛋	鮮瓜炒菇	季節時蔬	仙草甜湯		5.1	2.1	1.7	0	3	0	692
6月11日	四	香Q白飯	檸檬雞翅	清炒高麗	鮮蔬雞肉	季節時蔬	蛋花湯	水果	5	2.4	1.6	1	3	0	765
6月12日	五	香Q白飯	▲起司雞丁	培根花椰	芹香芽菜	季節時蔬	西米露甜湯		5	2	1.6	0	3	0.1	687
6月15日	一	香Q白飯	醬香腿排	麻婆豆腐	鮮瓜魚丸	季節時蔬	QQ甜湯		5.5	2	1.5	0	3	0	708
6月16日	二	香Q白飯	茄汁肉燥	花枝丸	蒜片青花	季節時蔬	海芽湯	果汁	5	2.2	1.5	1	3.5	0	770
6月17日	三	香Q白飯	三杯雞	豆瓣冬粉	田園玉米	季節時蔬	麥片甜湯		5.3	2.1	1.6	0	2.5	0	681
6月18日	四	香Q白飯	照燒魚丁	▲番茄炒蛋	★堅果高麗	季節時蔬	味噌湯	水果	5	2.4	1.6	1	3	0	765
6月19日	五	端午節放假一天							0	0	0	0	0	0	0
6月22日	一	香Q白飯	*椒鹽魚排	洋蔥肉絲	芝麻芽菜	季節時蔬	芋頭甜湯		5	2	1.5	0	3.5	0	695
6月23日	二	香Q白飯	▲白醬燒雞	▲紅娘炒蛋	沙茶米血	季節時蔬	豆腐湯	果汁	5.3	2.2	1.5	1	3	0.1	781
6月24日	三	香Q白飯	香菇滷肉	芹香干片	咖哩薯塊	季節時蔬	燕麥甜湯		5.2	2.1	1.6	0	3	0	697
6月25日	四	香Q白飯	肉燥三丁	帶骨豬排	雜菜滷	季節時蔬	蔬菜湯	水果	5	2	1.4	1	3.5	0	753
6月26日	五	香Q白飯	日式雞丁	魚羹燴瓜	菇燒豆腐	季節時蔬	珍珠甜湯		5	2	1.4	0	3.5	0	693
6月29日	一	香Q白飯	帶骨豬排	泡菜豆腐	▲虎皮蛋	季節時蔬	綠豆甜湯		5	2	1.5	0	3.5	0	695
6月30日	二	休業式12:00放學不供餐							0	0	0	0	0	0	0

※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

菱慶企業有限公司 謝文莉 營養師 製