


國立科學工業園區實驗高中 幼兒園部 108年1及2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)	豆肉魚蛋 (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								
1月1日	二		元旦休一天						0	0	0	0	0	0	0
1月2日	三	慶生會 蛋糕,優酪乳	紹子麵+炒青菜+味噌蘿蔔湯 蕃茄,洋蔥,蛋,絞肉,白油麵+應青+白蘿蔔,金針菇,味噌					水果	5.2	1.8	1.6	1	0	3	734
1月3日	四	水果拼盤 水果2種	糙米飯	洋芋滷肉 紅蘿蔔,絞肉,洋芋	蔥爆干片 蔥,豆乾,洋蔥	應青	海芽鮮菇湯 海芽,鮑菇,大骨	水果	5.5	1.7	1.5	2	1	2.5	903
1月4日	五	香蕉	五穀飯	咖哩燒肉 肉片,紅蘿蔔,白花菜,咖哩	蛋香粉絲 雞蛋,冬粉,木耳	應青	柴魚黑輪湯 黑輪,玉米,柴魚,大骨	水果	5.5	1.6	1.6	2	0	2.5	778
1月7日	一	水果拼盤 水果2種	地瓜飯	海帶油腐 白蘿蔔,三角油腐,海帶片	蒸蛋 蛋,金針菇	應青	枸杞冬瓜湯 冬瓜,枸杞	—	6	2	1.4	1	0	2.5	778
1月8日	二	水果拼盤 水果2種	五穀飯	玉米燒雞 玉米粒,紅蘿蔔,雞丁	蕃茄炒蛋 蕃茄,蛋	應青	洋芋排骨湯 洋芋,排骨,紅蘿蔔	—	5.7	2.2	1.5	1	0	2.5	774
1月9日	三	水果拼盤 水果2種	炒烏龍麵+香酥柳葉魚+味噌湯 烏龍麵,高麗菜,鮑菇,洋蔥,紅蘿蔔,肉絲+柳葉魚(小號)*2+味噌,海芽,豆腐					水果	5.5	2.4	1.5	2	0	2.5	835
1月10日	四	水果拼盤 水果2種	胚芽飯	香菇滷肉 絞肉,香菇,干丁	黃瓜鮮燴 大黃瓜,紅蘿蔔,木耳	高麗菜	海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋,大骨	水果	5.5	1.7	1.6	2	2	2.5	1025
1月11日	五	香蕉	紫米飯	蔥爆肉絲 肉絲,洋蔥,青蔥,木耳	焗烤鮮蔬 青花菜,玉米筍,鮑菇,起司	應青	結頭菜排骨湯 結頭菜,排骨	水果	5	1.8	1.6	2	0.1	2.5	770
1月14日	一	水果拼盤 水果2種	芝麻飯	醬燒豆腐 豆腐,三丁,素肉丁	玉米蔥花炒蛋 玉米,蔥,蛋	應青	海帶湯 海芽,金針菇	水果	5.7	1.7	1.5	2	0	2.5	797
1月15日	二	水果拼盤 水果2種	地瓜飯	洋蔥燒肉 洋蔥,肉片,紅蘿蔔	芹香花枝丸 西芹,木耳,花枝丸	應青	玉米蘿蔔湯 玉米粒,白蘿蔔,大骨	水果	5.8	1.8	1.6	2	0	2.5	814
1月16日	三	水果拼盤 水果2種	肉醬義大利麵+花椰菜+玉米濃湯 絞肉,番茄,三丁,洋蔥,花椰菜+					水果	5.8	2	1.6	2	0	2.5	829
1月17日	四	水果拼盤 水果2種	紫米飯	糖醋肉片 洋蔥,肉片,鳳梨,紅蘿蔔	鮮蔬粉絲 高麗,紅蘿蔔,冬粉,木耳	應青	薑片南瓜湯 南瓜,薑,大骨	水果	6	1.7	1.6	2	1	2.5	940
1月18日	五	香蕉	披薩+青菜蛋花湯					原味優格	5.8	1.8	1.6	2	0	2.5	814
 春 寒 假								0	0	0	0	0	0	0	
2月11日	一	水果拼盤 水果2種	海苔飯	滷冬瓜油腐 冬瓜,油腐,香菇	焗烤花菜 青花,玉米筍,起司,鮑菇	應青	青菜蛋花湯 小白菜,蛋	水果	5.7	2.4	1.6	2	0.1	2.5	864
2月12日	二	水果拼盤 水果2種	紫米飯	客家小炒 芹菜,肉絲,干片,蒜頭鮑魚	紅燒百頁 紅蘿蔔,百頁,木耳	應青	養生菇菇湯 枸杞,秀珍,大骨,大白	水果	5	1.9	1.5	2	0	2.5	763
2月13日	三	水果拼盤 水果2種	火腿蛋炒飯+香煎鮭魚+炒青菜+蘿蔔湯 蔥,蛋,三丁,火腿+鮭魚+應青+白蘿蔔,香菜,大骨					水果	5	2	1.4	2	0	2.5	768
2月14日	四	水果拼盤 水果2種	五穀飯	鳳梨肉片 洋蔥,肉片,鳳梨,紅蘿蔔	蛋香高麗菜 洗滌蛋,高麗菜,紅蘿蔔	應青	冬瓜湯 冬瓜,大骨	水果	6	1.7	1.6	2	1	2.5	940
2月15日	五	香蕉 每人一根	糙米飯	糖醋雞丁 洋蔥,彩椒,雞丁	銀芽海帶絲 豆芽,海帶絲,紅蘿蔔	應青	薑片南瓜湯 南瓜,大骨,薑	水果	5.5	1.7	1.5	2	0	2.5	783
2月18日	一	水果拼盤 水果2種	海苔飯	素瓜子滷肉 攪瓜,素肉粒,干丁	白菜滷 白菜,雞筋,木耳,紅蘿蔔	應青	枸杞牛蒡湯 牛蒡,枸杞	水果	6	1.9	1.5	2	0	2.5	833
2月19日	二	水果拼盤 水果2種	胚芽飯	洋芋燒肉 洋芋,洋蔥,紅蘿蔔,肉片	焗烤花菜 花菜,玉米筍,鮑菇,起司	應青	玉米濃湯 玉米粒,蛋,洋芋,洋蔥,奶水	水果	5.5	2	1.5	2	0	2.5	805
2月20日	三	水果拼盤 水果2種	金瓜炒米粉+香滷雞腿排+炒青菜+酸辣湯 米粉,南瓜,高麗菜,芹菜+雞腿排+應青+竹筍,金針菇,蛋,紅蘿蔔					水果	5.4	1.5	1.3	2	0	2.5	756
2月21日	四	水果拼盤 水果2種	五穀飯	咖哩魚丁 魚丁,馬鈴薯,洋蔥,紅K	玉米蔥花炒蛋 玉米,蔥,蛋	應青	冬菜粉絲湯 冬菜,冬粉,大白菜	水果	6	1.8	1.5	2	1	2.5	975
2月22日	五	香蕉 每人一根	紫米飯	玉米燒雞 玉米粒,紅蘿蔔,雞丁	培根高麗菜 培根,高麗菜,鮑菇	應青	蕃茄蛋花湯 蕃茄,蛋	水果	5	2.2	1.4	2	0	2.5	783
2月23日	六	水果拼盤 水果2種	糙米飯	豆腐肉末 豆腐,絞肉	黃瓜燴鮑菇 大黃瓜,鮑菇,紅蘿蔔	應青	蘿蔔排骨湯 排骨,白蘿蔔	水果	5.5	1.6	1.6	2	0	2.5	778
2月25日	一	水果拼盤 水果2種	海苔飯	塔香麵腸 雞腸,九層塔,杏鮑菇	蕃茄炒蛋 蕃茄,蛋	應青	香菇蘿蔔湯 香菇,白蘿蔔	水果	6	2.1	1.4	2	0	2.5	845
2月26日	二	水果拼盤 水果2種	糙米飯	打拋豬肉 洋蔥,九層塔,絞肉	炒雙花 青花菜,白花菜,紅蘿蔔	應青	玉米鮮蔬湯 玉米粒,紅蘿蔔,大骨	水果	6	1.7	1.5	2	1	2.5	938
2月27日	三	水果拼盤 水果2種	台式炒麵+照燒肉排+炒青菜+黃瓜魚羹湯 黃油麵,高麗菜,洋蔥,豆芽,紅蘿蔔+照燒肉排+青花菜+大黃瓜,魚羹,木耳,大骨					水果	5	1.8	1.5	2	0	2.5	755
2月28日	四	二二八放假一天													