

國立南科國際實驗高級中學 109年8-9月 中學部 午餐菜單

日期	星期	主食	副食一		副食二		副食三		副食四		湯品	其他	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (Kcal)	主食 (份)	肉魚豆 蛋(份)	油脂 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)
			菜名	克數	菜名	克數	菜名	克數	菜名	克數											
8月31日	週一	白飯	咖哩肉片(燴)	70	紅燒豆腐(燒)	80	螞蟻上樹(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	紫菜蛋花湯		90	39	35	831	5.5	4	3	1.5	
9月1日	週二	特餐	什錦炒麵(炒)	280	塔香海茸(炒)	70	滷雞翅x1(滷)	80	青花菜(炒)	70	味噌白蘿蔔湯	水果	100	31	33	817	5	3	3.5	2	1
9月2日	週三	糙米飯	鮮菇肉絲(炒)	70	黃金鍋貼x2(炸)	60	紅蘿蔔炒蛋(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	豆薯粉絲湯		90	36	33	795	5.5	3.5	3	1.5	
9月3日	週四	風味餐	古早味米粉焿	250	蔥爆雞丁(爆炒)	70	鮮肉包x1(蒸)	80	油菜(炒)	70	—	水果	98	35	33	821	5	3.5	3	1.5	1
9月4日	週五	燕麥飯	五味雞丁(炒)	70	甜不辣滷海帶結(滷)	80	奶香馬鈴薯(燒)	60	有機蔬菜(炒)	70	椰漿西米露甜湯		98	37	33	829	6	3.5	3	1.5	
9月7日	週一	白飯	蘿蔔燒肉(燒)	70	鹹蛋豆腐(燒)	60	香酥芝麻球x2(炸)	50	有機蔬菜(炒)	70	薑絲海芽湯		98	30	28	756	6	2.5	3	1.5	
9月8日	週二	特餐	和風雞肉蓋飯	300	培根花菜(炒)	70	香茅雞腿x1(烤)	80	小白菜(炒)	70	金針菇冬瓜湯	水果	113	33	30	852	6	3	3	1.5	1
9月9日	週三	紫米飯	黑胡椒豬柳(炒)	70	香菇雞丁(炒)	70	三絲蒸蛋(蒸)	60	有機蔬菜(炒)	70	玉米紅蘿蔔湯	豆漿	135	33	35	987	6	3	4	1	
9月10日	週四	風味餐	山藥雜糧粥	500	無骨雞排x1(炸)	80	洋芋麵包(拌)	90	油菜(炒)	70	—	水果	128	39	33	957	7	3.5	3	1.5	1
9月11日	週五	五穀飯	瓜仔雞(燒)	80	沙嗲米血糕x1	50	咖哩豆腐(燴)	80	有機蔬菜(炒)	70	綠豆甜湯		110	39	35	909	7	3.5	3.5	1	
9月14日	週一	白飯	糖醋魚丁(炸)	80	黃金魚蛋x3(燒)	60	和風三色海帶芽(拌)	50	有機蔬菜(炒)	70	蔬菜粉絲湯		88	36	35	807	5.5	3.5	3.5	1	
9月15日	週二	特餐	櫻花蝦炒飯	300	薯餅x1(炸)	40	蜜汁雞翅x1(燒)	80	青花菜(炒)	70	味噌豆腐湯	水果	113	33	30	852	6	3	3	1.5	1
9月16日	週三	小米飯	橙汁雞丁(炒)	70	紅燒獅子頭x1(燒)	50	鮮菇冬粉(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	筍絲肉絲湯		98	30	28	756	6	2.5	3	1.5	
9月17日	週四	風味餐	雞絲涼麵(拌)	300	韓式肉片(炒)	70	大肉包x1(蒸)	80	四季豆(炒)	70	金針菇湯	水果	115	33	30	862	6	3	3	2	1
9月18日	週五	地瓜飯	冬瓜燒肉(燒)	70	客家小炒(炒)	60	原味脆皮雞排x1(炸)	60	有機蔬菜(炒)	70	枸杞銀耳甜湯		90	29	25	699	5.5	2.5	2.5	1.5	
9月21日	週一	白飯	麻油雞丁(炒)	80	培根起司洋芋(烤)	60	洋蔥炒蛋(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	玉米濃湯		98	33	30	792	6	3	3	1.5	
9月22日	週二	特餐	肉燥米糕(拌)	250	滷蛋x1(滷)	55	花枝排x1(炸)	60	油菜(炒)	70	紫菜豆腐湯	水果	88	30	35	785	4.5	3	4	1	1
9月23日	週三	五穀飯	車輪燒肉(燒)	70	柚香雞丁(炒)	70	大黃瓜炒雙味(腐竹、黑輪)(炒)	80	有機蔬菜(炒)	70	味噌海芽湯		90	32	28	736	5.5	3	2.5	1.5	
9月24日	週四	風味餐	茄汁肉醬義大利麵(燴)	350	甜雞醬花枝卷x1(炸)	30	五香滷雞腿x1(滷)	80	紅玉花椰菜(炒)	70	豆薯蛋花湯	水果	95	28	28	738	5	2.5	3	1	1
9月25日	週五	芝麻飯	洋芋雞丁(炒)	80	小黃瓜炒肉絲	70	玉米豆腐(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	地瓜麥片甜湯		100	33	25	757	6	3	2	2	
9月26日	週六	白飯	紅燒魚丁(燒)	80	醬滷冬瓜(滷)	60	日式蒸蛋(蒸)	60	蚵白菜(炒)	70	海芽豆腐湯		90	32	30	758	5.5	3	3	1.5	
9月28日	週一	白飯	打拋豬肉(炒)	70	燒賣x2(蒸)	40	茄汁豆包x1(燒)	60	有機蔬菜(炒)	70	南瓜玉米湯		90	39	35	831	5.5	4	3	1.5	
9月29日	週二	特餐	泡菜豆腐湯飯	300	鹹酥什錦(炸)	80	蔥油雞排x1(燒)	80	空心菜(炒)	70	—	水果	98	38	35	857	5	4	3	1.5	1
9月30日	週三	糙米飯	蒜香豬柳(燴)	70	玉米炒蛋	70	家常豆腐(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	蕃茄蔬菜湯		90	39	35	831	5.5	4	3	1.5	

備註：1. 水果及有機蔬菜種類依季節性調整供應。2. 遇特殊狀況(如天災、驗收不合格、停水、停電及午供會決議)需變動食譜時，將公佈於學校首頁內午餐專區。3. 拿取主菜、水果及飲料時請照菜單上的指示拿取，如x2表示每人2塊，切勿多拿。4. 有任何用餐問題請隨時通知相關人員，謝謝！廚房辦公室：5051471、陳組長：0971025168、張簡俊杰營養師：0936197796、分機2817