

國立南科國際實驗高級中學 109年8-9月 小學部 午餐菜單

日期	星期	主食	副食一		副食二		副食三		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)
			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	螞蟻上樹(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	紫菜蛋花湯		138	33	28	930	6	3	2.5	1.5
9月1日	週二	特餐	什錦炒麵(炒)	280	滷雞翅x1(滷)	80	青花菜(炒)	70	味噌白蘿蔔湯	水果	85	20	28	668	4	2	3.5	2
9月2日	週三	糙米飯	鮮菇肉絲(炒)	70	紅蘿蔔炒蛋(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	豆薯粉絲湯		75	24	28	645	4.5	2.5	3	1.5
9月3日	週四	風味餐	古早味米粉煨(燴)	250	鮮肉包x1(蒸)	80	油菜(炒)	70	—	水果	83	24	28	672	4	2.5	3	1.5
9月4日	週五	燕麥飯	五味雞丁(炒)	70	奶香馬鈴薯(燒)	60	有機蔬菜(炒)	70	椰漿西米露甜湯		83	25	28	678	5	2.5	3	1.5
9月7日	週一	白飯	蘿蔔燒肉(燒)	70	香酥芝麻球x2(炸)	50	有機蔬菜(炒)	70	薑絲海芽湯		98	23	25	707	6	2	3	1.5
9月8日	週二	特餐	和風雞肉蓋飯(燴)	300	香茅雞腿x1(滷)	80	小白菜(炒)	70	金針菇冬瓜湯	水果	98	22	25	701	5	2	3	1.5
9月9日	週三	紫米飯	黑胡椒豬柳(炒)	70	三絲蒸蛋(蒸)	60	有機蔬菜(炒)	70	玉米紅蘿蔔湯	豆漿	80	22	30	676	5	2	4	1
9月10日	週四	風味餐	山藥雜糧粥(煮)	500	洋芋麵包(拌)	90	油菜(炒)	70	—	水果	113	27	28	804	6	2.5	3	1.5
9月11日	週五	五穀飯	瓜仔雞(燒)	80	咖哩豆腐(燴)	80	有機蔬菜(炒)	70	綠豆甜湯		95	27	30	756	6	2.5	3.5	1
9月14日	週一	白飯	糖醋魚丁(炸)	80	和風三色海帶芽(拌)	50	有機蔬菜(炒)	70	蔬菜粉絲湯		73	24	30	657	4.5	2.5	3.5	1
9月15日	週二	特餐	櫻花蝦炒飯(炒)	300	蜜汁雞翅x1(燒)	80	青花菜(炒)	70	味噌豆腐湯	水果	113	23	25	767	6	2	3	1.5
9月16日	週三	小米飯	橙汁雞丁(炒)	70	鮮菇冬粉(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	筍絲肉絲湯		83	22	25	641	5	2	3	1.5
9月17日	週四	風味餐	雞絲涼麵(拌)	300	大肉包x1(蒸)	80	四季豆(炒)	70	金針菇湯	水果	100	22	25	711	5	2	3	2
9月18日	週五	地瓜飯	冬瓜燒肉(燒)	70	原味脆皮雞排x1(炸)	60	有機蔬菜(炒)	70	枸杞銀耳甜湯		98	23	23	685	6	2	2.5	1.5
9月21日	週一	白飯	麻油雞丁(炒)	80	洋蔥炒蛋(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	玉米濃湯		83	22	25	641	5	2	3	1.5
9月22日	週二	特餐	肉燥米糕(拌)	250	花枝排x1(炸)	60	油菜(炒)	70	紫菜豆腐湯	水果	73	19	30	637	3.5	2	4	1
9月23日	週三	五穀飯	車輪燒肉(燒)	70	大黃瓜炒雙味(腐竹、黑輪)(炒)	80	有機蔬菜(炒)	70	味噌海芽湯		98	23	23	685	6	2	2.5	1.5
9月24日	週四	風味餐	茄汁肉醬義大利麵(燴)	350	烤雞腿x1(烤)	80	紅玉花椰菜(炒)	70	豆薯蛋花湯	水果	80	20	25	625	4	2	3	1
9月25日	週五	芝麻飯	洋芋雞丁(炒)	80	玉米豆腐(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	地瓜麥片甜湯		85	22	20	606	5	2	2	2
9月26日	週六	白飯	紅燒魚丁(燒)	80	日式蒸蛋(蒸)	60	蚵白菜(炒)	70	海芽豆腐湯		75	21	25	608	4.5	2	3	1.5
9月28日	週一	白飯	打拋豬肉(炒)	70	茄汁豆包x1(燒)	60	有機蔬菜(炒)	70	南瓜玉米湯		75	28	30	681	4.5	3	3	1.5
9月29日	週二	特餐	泡菜豆腐湯飯(煮)	300	蔥油雞排x1(燒)	80	空心菜(炒)	70	—	水果	83	27	30	708	4	3	3	1.5
9月30日	週三	糙米飯	蒜香豬柳(燴)	70	家常豆腐(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	蕃茄蔬菜湯		75	28	30	681	4.5	3	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，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

