

國立南科國際實驗高級中學109年10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)	主食類 (份)	油脂類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	肉魚豆 蛋類
			菜名	克數	菜名	克數	菜名	克數	菜名	克數											
10月1日	週四	中秋節放假																			
10月2日	週五	中秋節彈性放假																			
10月5日	週一	白飯	香雞排x1(炸)	100	邵子豆腐(燒)	70	什錦冬粉(炒)	60	有機蔬菜	70	味噌海芽湯		103	32	33	831	5.5	3.5	1		3
10月6日	週二	特餐	魯肉飯(滷)	280	滷蛋x1(滷)	55	鐵道排骨x1(滷)	80	小白菜	70	筍絲肉燥湯	水果	105	27	28	816	6.5	3.5	1.5	1	2
10月7日	週三	芝麻飯	五味肉絲(炒)	70	海結干丁(燒)	80	香菇蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜	70	腐竹玉米湯		90	22	25	671	5.5	3.5	1.5	0	1.5
10月8日	週四	風味餐	日式炒烏龍 (高麗菜+魚板絲+肉絲)	300	焗烤白菜(焗)	70	左棠雞丁(煮)	50	油菜	70	紫菜金針菇湯	水果	88	25	25	675	5.5	3	1	1	2
10月9日	週五	國慶日彈性放假																			
10月12日	週一	白飯	椒香魚排x1(炸)	70	沙茶干片(炒)	60	鮮菇燒油泡(燒)	60	有機蔬菜	70	魚丸翡翠蛋花湯		98	26	23	697	5.5	2.5	1.5	0	2
10月13日	週二	特餐	日式咖哩肉片燴飯	300	乾燒雙味(乾燒) (米血、天婦羅)	60	可樂燒雞翅x1(燒)	90	青江菜	70	四神龍骨湯	水果	118	34	35	921	6.5	4	1	1	3
10月14日	週三	小米飯	白玉雞丁(燒)	80	雙寶豆腐(燒) (絞肉、培根)	80	獅子頭x1(燒)	50	有機蔬菜	70	薑絲冬瓜湯	中華 愛玉	65	26	28	610	4	3	1		2.5
10月15日	週四	風味餐	炸醬麵(炒)	300	鮮蔬什錦燴蛋	70	蒜味大排x1(炸)	80	小白菜	70	味噌豆腐湯	水果	98	30	30	780	6	3	1.5	1	3
10月16日	週五	地瓜飯	醃醋雞丁(炒)	80	冬瓜油腐(燒)	80	日式蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜	70	綠豆薏仁甜湯		105	29	30	807	5.5	3	1.5		3
10月19日	週一	白飯	蔥爆豬柳(爆炒)	70	茄汁豆包x1	50	大黃瓜丸片(炒)	70	有機蔬菜	70	肉骨茶湯		86	33	30	805	5.5	2.5	0.7		3.5
10月20日	週二	特餐	榨菜肉絲湯麵	270	豆薯滷肉(滷)	80	無骨香雞排x1(炸)	80	青花菜	70	—	水果	95	25	23	683	5	2	1	1	2.5
10月21日	週三	五穀飯	當歸雞丁(燒)	70	蜜汁南瓜(蒸)	60	烤麩大白菜(炒)	70	有機蔬菜	70	紫菜蛋花湯		93	22	20	639	5.5	2	2		2
10月22日	週四	風味餐	皮蛋瘦肉粥(煮) (皮蛋丁+絞肉+三色豆)	500	海結燒麵輪(燒)	80	筍子肉包x1(蒸)	80	高麗菜	70	—	水果	100	27	28	754	6	3	2	1	2.5
10月23日	週五	麥片飯	柚香雞丁(炒)	80	干丁素肉(滷)	70	扁蒲鮮菇(炒)	70	有機蔬菜	70	冬瓜山粉圓甜湯		83	24	23	627	4	2	1.5		2.5
10月26日	週一	白飯	照燒肉片(燒)	70	麥克雞塊x3(炸)	60	筍絲海帶絲(炒)	70	有機蔬菜	70	白玉大骨湯		98	23	25	707	6	3	1.5		2
10月27日	週二	特餐	香菇滑蛋燴飯	310	香滷花枝丸x2(滷)	40	京都里肌x1(滷)	80	青江菜	70	玉米濃湯	水果	105	29	30	807	5.5	3	1.5	1	3
10月28日	週三	紫米飯	油腐燒肉(燒)	80	香菇大黃瓜(炒)	70	紅蘿蔔炒蛋(炒)	60	有機蔬菜	70	養生菇菇湯		90	29	30	747	5.5	3	1.5		3
10月29日	週四	風味餐	台式麵線糊(煮)	300	塔香炸蛋x1(炸)	55	刈包x1(蒸炒) (刈包、酸菜、肉片)	70	油菜	70	—	水果	95	30	30	770	6	3	1	1	3
10月30日	週五	胚芽飯	避風塘魚丁(炸)	80	小瓜雞丁(炒)	70	日式洋芋(燒)	80	有機蔬菜	70	仙草甜湯		95	25	28	728	5	3	1		2.5

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