

國立南科國際實驗高級中學109年10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											
10月1日	星期四	中秋節放假																	
10月2日	星期五	中秋節彈性放假																	
10月5日	星期一	白飯	香雞排x1(炸)	100	什錦冬粉(炒)	60	有機蔬菜	70	味噌海芽湯		73	27	28	644	4.5	3	1		2.5
10月6日	星期二	特餐	魯肉飯(滷)	280	鐵道排骨x1(滷)	80	小白菜	70	筍絲肉燥湯	水果	105	22	23	709	5.5	3	1.5	1	1.5
10月7日	星期三	芝麻飯	五味肉絲(炒)	70	香菇蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜	70	腐竹玉米湯		75	16	20	544	4.5	3	1.5		1
10月8日	星期四	風味餐	日式炒烏龍 (高麗菜+魚板絲+肉絲)	300	左棠雞丁(煮)	50	油菜	70	紫菜金針菇湯	水果	88	20	20	608	4.5	2.5	1	1	1.5
10月9日	星期五	國慶日彈性放假																	
10月12日	星期一	白飯	椒香魚排x1(炸)	70	鮮菇燒油泡(燒)	60	有機蔬菜	70	魚丸翡翠蛋花湯		83	21	18	570	5	2	1.5		1.5
10月13日	星期二	特餐	日式咖哩肉片燴飯(燴)	300	可樂燒雞翅x1(燒)	90	青江菜	70	四神龍骨湯	水果	103	29	30	794	5.5	3.5	1	1	2.5
10月14日	星期三	小米飯	白玉雞丁(燒)	80	獅子頭x1(燒)	50	有機蔬菜	70	薑絲冬瓜湯	中華 愛玉	50	20	23	483	3	2.5	1		2
10月15日	星期四	風味餐	炸醬麵(炒)	300	蒜味大排x1(炸)	80	小白菜	70	味噌豆腐湯	水果	98	28	25	725	5	2.5	1.5	1	2.5
10月16日	星期五	地瓜飯	醃醋雞丁(炒)	80	日式蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜	70	綠豆薏仁甜湯		75	27	25	631	4.5	2.5	1.5		2.5
10月19日	星期一	白飯	蔥爆豬柳(爆炒)	70	大黃瓜丸片(炒)	70	有機蔬菜	70	肉骨茶湯		71	30	25	629	4.5	2	0.7		3
10月20日	星期二	特餐	榨菜肉絲湯麵(煮)	270	無骨香雞排x1(炸)	80	青花菜	70	—	水果	80	22	18	566	4	1.5	1	1	2
10月21日	星期三	五穀飯	當歸雞丁(燒)	70	烤麩大白菜(炒)	70	有機蔬菜	70	紫菜蛋花湯		78	20	15	523	4.5	1.5	2		1.5
10月22日	星期四	風味餐	皮蛋瘦肉粥(煮) (皮蛋丁+絞肉+三色豆)	500	筍子肉包x1(蒸)	80	高麗菜	70	—	水果	100	24	23	699	5	2.5	2	1	2
10月23日	星期五	麥片飯	柚香雞丁(炒)	80	扁蒲鮮菇(炒)	70	有機蔬菜	70	冬瓜山粉圓甜湯		53	20	18	448	3	1.5	1.5		2
10月26日	星期一	白飯	照燒肉片(燒)	70	筍絲海帶絲(炒)	70	有機蔬菜	70	白玉大骨湯		83	21	20	592	5	2.5	1.5		1.5
10月27日	星期二	特餐	香菇滑蛋燴飯(燴)	310	京都里肌x1(滷)	80	青江菜	70	玉米濃湯	水果	90	27	25	691	4.5	2.5	1.5	1	2.5
10月28日	星期三	紫米飯	油腐燒肉(燒)	80	紅蘿蔔炒蛋(炒)	60	有機蔬菜	70	養生菇菇湯		75	27	25	631	4.5	2.5	1.5		2.5
10月29日	星期四	風味餐	台式麵線糊(煮)	300	刈包x1(蒸炒) (刈包、酸菜、肉片)	70	油菜	70	—	水果	95	28	25	715	5	2.5	1	1	2.5
10月30日	星期五	胚芽飯	避風塘魚丁(炸)	80	日式洋芋(燒)	80	有機蔬菜	70	仙草甜湯		65	22	23	551	4	2.5	1		2

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