

國立南科國際實驗高級中學 109年11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(份)
			菜名	克數	菜名	克數	菜名	克數	菜名	克數											
11月2日	星期一	白飯	醃醋雞丁(炒)	70	小瓜肉絲(炒)	70	甘藍炒培根(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	蘿蔔大骨湯		90	25	25	685	5.5	3	1.5		2
11月3日	星期二	特餐	義大利肉醬麵 (蕃茄糊+絞肉+洋蔥)	290	冬瓜四喜 (冬瓜、紅k、雞 蛋、木耳絲)	70	香雞堡×1(炸)	50	雙色花菜(炒)	70	鮮蔬豆腐湯	水果	83	22	25	643	4	3	1.5	1	2
11月4日	星期三	麥片飯	枸杞藥膳雞丁(燒)	80	柴魚蒸蛋(蒸)	60	海結油腐(滷)	60	有機蔬菜(炒)	70	扁蒲龍骨湯		88	25	20	630	5.5	2	1		2
11月5日	星期四	風味餐	南洋炒飯(炒) (鳳梨丁、肉鬆、肉 絲、洋蔥、雞蛋、火 腿丁)	350	蒜味大排×1( 炸)	80	蔥爆雞丁(炒)	70	黑椒豆芽菜 (炒)	60	什錦菌菇湯	水果	95	35	28	766	5	2	1	1	3.5
11月6日	星期五	胚芽飯	蕃茄雞丁(燒)	70	鍋貼×2(炸)	70	沙茶肉絲冬粉(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	檸檬愛玉甜 湯		90	32	28	736	5.5	2.5	1.5		3
11月9日	星期一	白飯	黑胡椒豬柳(炒)	70	毛豆拌豆干(炒)	60	咖哩南瓜雞丁(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	薑絲冬瓜湯		98	26	25	719	6	3	1.5		2
11月10日	星期二	特餐	什錦湯麵疙瘩(煮) (紅卜、肉絲、高麗 菜、雞蛋、洋蔥、木 耳絲)	350	三杯雞丁(炒)	70	大肉包×1(蒸)	80	芥蘭菜(炒)	70		水果	103	29	28	772	5.5	3	1	1	2.5
11月11日	星期三	五穀飯	金菇燒雞(燒)	70	紅豆金棗×2(炸)	60	三色蒸蛋(蒸)	60	有機蔬菜(炒)	70	玉米大骨湯		90	29	23	677	5.5	2	1.5		2.5
11月12日	星期四	風味餐	魯肉飯(滷)	285	滷蛋×1(滷)	55	鐵道排骨×1(滷)	80	小白菜(炒)	70	筍絲魚煨湯	水果	105	36	30	832	5.5	2.5	1.5	1	3.5
11月13日	星期五	胚芽飯	洋芋燒雞(燒)	80	銀芽火絲(炒) (芽菜、火腿絲)	60	三杯雙味(炒) (甜不辣、米血)	70	有機蔬菜(炒)	70	薏仁甜湯		97	30	28	752	6	3	1.3		2.5
11月16日	星期一	白飯	麵腸燒肉(燒)	70	白菜滷(燴)	60	絲瓜豆腐(燒)	80	有機蔬菜(炒)	70	味噌海芽湯	蘋果葡 萄汁	94	22	23	668	5.5	2.5	2.3		2
11月17日	星期二	特餐	日式涼麵(拌) (小黃瓜絲+豆芽菜+ 紅K)	270	京醬干片(炒)	70	椒塩三節翅×1(烤)	90	高麗菜(炒)	70	羅宋湯	水果	96	25	28	732	5	3	1.2	1	2.5
11月18日	星期三	紫米飯	五香雞排×1(滷)	90	椒香薯丁(炸)	70	芹香豆包絲(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	胡瓜丸片湯		88	26	28	701	5.5	3	1		2.5
11月19日	星期四	風味餐	咖哩燴飯(燴) (洋蔥+肉絲+紅K+洋 芋)	300	蘿蔔燒雞(燒)	70	花枝排×1(炸)	80	青江菜(炒)	70	洋芋玉米湯	水果	103	26	25	738	5.5	2.5	1	1	2.5
11月20日	星期五	地瓜飯	成都子雞(燒)	70	福袋堡×1(滷)	30	鮮菇豆腐(燒)	80	有機蔬菜(炒)	70	白銀耳甜湯		88	29	25	692	5.5	2	1		3
11月23日	星期一	白飯	海苔香酥魚丁(炸)	70	薑絲麵腸(炒) (麵腸、小腸)	60	玉米炒蛋(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	味噌豆腐湯		95	30	25	725	6	2	1		3
11月24日	星期二	特餐	炒烏龍麵(炒) (肉絲、甘藍、紅K、 洋蔥、花見絲)	350	雙椒炒油腐(炒)	70	紫蘇梅雞腿×1(燒)	120	木耳大白菜 (炒)	70	酸菜冬粉湯	水果	110	27	28	794	6	3	1	1	2.5
11月25日	星期三	糙米飯	醬燒肉丁(燒)	70	焗烤洋芋(焗烤)	60	茄汁毛豆腐(燒)	80	有機蔬菜(炒)	70	金針紫菜湯		88	22	23	642	5.5	2.5	1		2
11月26日	星期四	風味餐	瓜仔肉燥飯(拌) (絞肉+車輪+洋蔥+紅 蔥頭)	350	滷雙丸(滷) (貢丸×1、福州 丸×1)	70	無骨香雞排×1(炸)	50	青江菜(炒)	70	玉米肉末湯	水果	113	37	30	868	6	2	1.5	1	4
11月27日	星期五	香鬆飯	筍干燒肉(燒)	70	麥克雞塊×3(炸)	60	蠅味絲蒸蛋(蒸)	60	有機蔬菜(炒)	70	紅豆麥片甜 湯		88	26	23	656	5.5	2	1		2.5
11月30日	星期一	白飯	玉米雞丁(燒)	70	紅燒獅子頭× 1(燒)	50	咖哩魚丁豆腐(燒)	80	有機蔬菜(炒)	70	肉骨茶湯		88	22	20	619	5.5	2	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×2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