

國立南科國際實驗高級中學 109年11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(份)
			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	甘藍炒培根(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	蘿蔔大骨湯		83	21	20	592	5	2.5	1.5		1.5
11月3日	星期二	特餐	義大利肉醬麵 (蕃茄糊+絞肉+洋蔥)	290	香雞堡×1(炸)	50	雙色花菜(炒)	70	鮮蔬豆腐湯	水果	75	18	20	550	3.5	2.5	1.5	1	1.5
11月4日	星期三	麥片飯	枸杞藥膳雞丁(燒)	80	海結油腐(滷)	60	有機蔬菜(炒)	70	扁蒲龍骨湯		80	21	15	537	5	1.5	1		1.5
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	蔥爆雞丁(炒)	70	炒豆芽菜(炒)	60	什錦菌菇湯	水果	88	30	23	673	4.5	1.5	1	1	3
11月6日	星期五	胚芽飯	蕃茄雞丁(燒)	70	沙茶肉絲冬粉(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	檸檬愛玉甜湯		83	28	23	643	5	2	1.5		2.5
11月9日	星期一	白飯	家常炒豬柳(炒)	70	咖哩南瓜雞丁(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	薑絲冬瓜湯		83	11		374	5.5				
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	大肉包×1(蒸)	80	芥蘭菜(炒)	70		水果	95	24	23	679	5	2.5	1	1	2
11月11日	星期三	小米飯	金菇燒雞(燒)	70	三色蒸蛋(蒸)	60	有機蔬菜(炒)	70	玉米大骨湯		83	24	18	584	5	1.5	1.5		2
11月12日	星期四	風味餐	魯肉飯(滷)	285	鐵道排骨×1(滷)	80	小白菜(炒)	70	筍絲魚煨湯	水果	98	31	25	739	5	2	1.5	1	3
11月13日	星期五	胚芽飯	洋芋燒雞(燒)	80	三杯雙味(炒) (甜不辣、米血)	70	有機蔬菜(炒)	70	薏仁甜湯		89	25	23	659	5.5	2.5	1.3		2
11月16日	星期一	白飯	麵腸燒肉(燒)	70	絲瓜豆腐(燒)	80	有機蔬菜(炒)	70	味噌海芽湯	蘋果葡萄汁	87	21	18	586	5	2	2.3		1.5
11月17日	星期二	特餐	日式涼麵(拌) (小黃瓜絲+豆芽菜+紅K)	270	椒塩三節翅×1(炸)	90	高麗菜(炒)	70	羅宋湯	水果	89	23	23	649	4.5	2.5	1.2	1	2
11月18日	星期三	紫米飯	五香雞排×1(滷)	90	芹香豆包絲(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	胡瓜丸片湯		80	24	23	619	5	2.5	1		2
11月19日	星期四	風味餐	咖哩燴飯(燴) (洋蔥+肉絲+紅K+洋芋)	300	花枝排×1(炸)	80	青江菜(炒)	70	洋芋玉米湯	水果	95	24	20	656	5	2	1	1	2
11月20日	星期五	地瓜飯	成都子雞(燒)	70	鮮菇豆腐(燒)	80	有機蔬菜(炒)	70	白銀耳甜湯		80	28	20	610	5	1.5	1		2.5
11月23日	星期一	白飯	海苔香酥魚丁(炸)	70	玉米炒蛋(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	味噌豆腐湯		88	29	20	644	5.5	1.5	1		2.5
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	紫蘇梅雞腿×1(燒)	120	木耳大白菜(炒)	70	酸菜冬粉湯	水果	103	25	23	713	5.5	2.5	1	1	2
11月25日	星期三	糙米飯	醬燒肉丁(燒)	70	茄汁毛豆腐(燒)	80	有機蔬菜(炒)	70	金針紫菜湯		80	21	18	560	5	2	1		1.5
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	無骨香雞排×1(炸)	50	青江菜(炒)	70	玉米肉末湯	水果	105	36	25	787	5.5	1.5	1.5	1	3.5
11月27日	星期五	香鬆飯	筍干燒肉(燒)	70	蟬味絲蒸蛋(蒸)	60	有機蔬菜(炒)	70	紅豆麥片甜湯		80	24	18	574	5	1.5	1		2
11月30日	星期一	白飯	玉米雞丁(燒)	70	咖哩魚丁豆腐(燒)	80	有機蔬菜(炒)	70	肉骨茶湯		80	21	15	537	5	1.5	1		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×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