

國立南科國際實驗高級中學

109年

12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											
12月1日	週二	特餐	古早味板條(炒)(板條、 豆芽菜、肉片、韭菜)	290	滷雞腿x1(滷)	90	小白菜(炒)	70	榨菜肉絲湯	水果	73	27	23	599	4.5	2	1		2.5
12月2日	週三	胚芽飯	酥炸什錦(炸)(雞丁、百頁 豆腐、地瓜)	70	四季豆炒蛋(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	味噌海芽湯		90	30	28	728	4.5	2.5	1.5	1	3
12月3日	週四	白飯	醃醋雞丁(炒)	70	椒鹽毛豆莢(炒)	50	高麗菜(炒)	70	玉米芙蓉湯		74	23	25	611	4.5	3	1.2		2
12月4日	週五	運動會	火腿肉絲炒飯(炒)	300	塔香炸蛋x1(炸)	60	有機蔬菜(炒)	70	綠豆甜湯	水果	98	21	18	630	5	2	1.5	1	1.5
12月5日	週六	園遊會	白巧克力麵包x1	80	肉鬆菠蘿x1	80	奶酥小餐包x1	40			101	13	34	757	6.7	6.7			
12月7日	週一	校慶補休																	
12月8日	週二	特餐	無骨香雞排堡x1(漢堡麵 包x1、無骨香雞排x1)	160	臺式麵線糊(燴)	135	小黃瓜(炒)	50	蕃茄醬包x1	水果	94	30	25	717	6	2.5	0.7		2.5
12月9日	週三	麥片飯	瓜仔肉燥(燒)	60	甜豆燒豆腐(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	酸菜米血湯		90	23	20	632	4.5	2	1.5	1	2
12月10日	週四	風味餐	沙茶魷魚羹麵(湯)	290	紅燒里肌x1(燒)	60	韭菜豆芽菜(炒)	60	—	水果	75	23	20	572	4.5	2	1.5		2
12月11日	週五	小米飯	豆瓣雞丁(炒)	80	魚板蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	紅豆粉角甜湯		90	23	23	655	4.5	2.5	1.5	1	2
12月14日	週一	白飯	金針菇燒肉(燒)	70	咖哩豆腐(燴)	70	有機蔬菜(炒)	70	紫菜蛋花湯	豆漿x1	75	27	25	631	4.5	2.5	1.5		2.5
12月15日	週二	特餐	筍子雜糧粥(煮)(燕麥、 薏仁、紫米、麥片、鮮 筍絲、絞肉)	535	大肉包x1(蒸)	80	青江菜(炒)	70	(請當餐喝完)	水果	98	30	23	711	6	2	1.5		2.5
12月16日	週三	紫米飯	香滷雞排x1(滷)	90	香菇蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	海芽豆腐湯		88	30	23	733	4.5	1.5	1	1	3
12月17日	週四	風味餐	麻油雞麵(湯)(白蘿蔔、雞 丁、麻油、薑片、米血)	325	鮮蔬熱狗(炒)	60	菠菜(炒)	70	—	水果	73	23	20	562	4.5	2	1		2
12月18日	週五	五穀飯	麵腸滷肉(滷)	70	紅蘿蔔炒蛋(炒)	80	有機蔬菜(炒)	70	冬至圓仔湯 (請細嚼慢嚥)		98	24	23	689	5	2.5	1.5	1	2
12月21日	週一	白飯	起司雞丁(炒)	70	大白菜肉羹(燴)	80	有機蔬菜(炒)	70	黃豆芽蕃茄湯		83	28	25	665	5	2.5	1.5		2.5
12月22日	週二	特餐	咖哩豬肉燴飯(燴)(豬 肉、洋蔥、洋芋、胡蘿蔔)	335	蘿勒雞腿x1 (滷)	90	青花菜(炒)	70	魚丸蛋花湯	水果	75	23	20	572	4.5	2	1.5		2
12月23日	週三	芝麻飯	百頁雞丁(燒)	70	鮮菇麵筋(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	田園蔬菜湯		83	22	20	598	4	2	1.5	1	2
12月24日	週四	風味餐	日式豚骨拉麵(煮)(肉 片、海芽、玉米粒)	345	雞翅x1(烤)	90	菠菜(炒)	70	—	水果	75	20	20	558	4.5	2.5	1.5		1.5
12月25日	週五	海苔飯	雙菇肉絲(燴)	70	三杯米血丁(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	桂圓白銀耳甜 湯		107	25	23	730	5.7	2.5	1.2	1	2
12月28日	週一	白飯	家常魚丁(燒)	70	絞肉粉絲(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	味噌白玉湯		73	27	23	599	4.5	2	1		2.5
12月29日	週二	特餐	雞肉丼飯(燒)(洋蔥、雞 蛋、雞丁、胡蘿蔔)	350	五香豆干丁(滷)	50	紅絲豆芽菜(炒)	70	吻魚蔬菜湯	水果	90	39	27	755	4.5	1	1.5	1	4.3
12月30日	週三	南瓜飯	筍干燒肉(燒)	70	蕃茄豆腐蛋(燴)	70	有機蔬菜(炒)	70	大白菜素肉湯		80	21	18	560	5	2	1		1.5
12月31日	週四	風味餐	米苔目(湯)(小白菜、肉 絲、米苔目)	290	香雞堡吐司x1(麥 香雞堡x1+吐司x2)	90	福山萵苣(炒)	70	—	水果	73	23	20	562	4.5	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