

國立南科國際實驗高級中學 110年1月 小學部 午餐菜單(學校餐食豬肉原料產地：臺灣)

| 日期 | 星期 | 主食 | 副食一 | | 副食二 | | 副食三 | | 湯品 | 其他 | 醣類 | 蛋白質 | 脂肪 | 熱量 | 主食類 | 油脂類 | 蔬菜類 | 水果類 | 肉魚豆 | |
|-------|-----|---------|-----------------------|-----|-------------------|-----|---------|----|--------|----|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| | | | 菜名 | 克數 | 菜名 | 克數 | 菜名 | 克數 | | | (g) | (g) | (g) | (Kcal) | (份) | (份) | (份) | (份) | 蛋類 | |
| 1月4日 | 星期一 | 五穀飯 | 橙汁雞丁(炸) | 70 | 絞肉冬粉(炒) | 60 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 薑絲海芽湯 | 水果 | 88 | 22 | 20 | 616 | 5.5 | 2.5 | 1 | 0 | 1.5 | |
| 1月5日 | 星期二 | 特餐 | 魯肉飯(燴) | 325 | 蒜味里肌x1(滷) | 50 | 尼龍菜(炒) | 70 | 玉米蛋花湯 | | 94 | 28 | 23 | 687 | 5 | 2 | 0.7 | 1 | 2.5 | |
| 1月6日 | 星期三 | 白米飯 | 海結滷肉(滷) | 70 | 香雞堡x1(炸) | 50 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 菇菇雞湯 | | 80 | 21 | 18 | 560 | 5 | 2 | 1 | 0 | 1.5 | |
| 1月7日 | 星期四 | 風味餐 | 麻油肉絲湯麵(肉絲、高麗菜、杏鮑菇) | 350 | 迷迭香雞腿x1(燒) | 120 | 油菜(炒) | 70 | — | 水果 | 103 | 36 | 28 | 800 | 5.5 | 2 | 1 | 1 | 3.5 | |
| 1月8日 | 星期五 | 胚芽飯 | 小瓜肉片(炒) | 70 | 香菇豆腐腦(煮) | 70 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 麥片地瓜甜湯 | | 83 | 21 | 18 | 570 | 5 | 2 | 1.5 | 0 | 1.5 | |
| 1月11日 | 星期一 | 白米飯 | 五香肉絲(炒)(肉絲、西芹、木耳、豆干絲) | 70 | 滷海帶結(滷) | 70 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 味噌蔬菜湯 | | 83 | 21 | 20 | 592 | 5 | 2.5 | 1.5 | 0 | 1.5 | |
| 1月12日 | 星期二 | 特餐 | 荷葉蒸飯(蒸)(培根、荷葉) | 285 | 滷肉排x1(滷) | 70 | 青江菜(炒) | 70 | 南瓜洋芋湯 | 水果 | 95 | 24 | 18 | 634 | 5 | 1.5 | 1 | 1 | 2 | |
| 1月13日 | 星期三 | 芝麻飯 | 蜜汁雞丁(炸) | 70 | 蕃茄蛋豆腐(燒) | 70 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 筍絲肉羹湯 | | 81 | 24 | 20 | 600 | 5 | 2 | 1.2 | 0 | 2 | |
| 1月14日 | 星期四 | 風味餐 | 皮蛋瘦肉粥(皮蛋、絞肉、玉米粒、豆仁) | 425 | 小熱狗堡(小熱狗x2、大亨堡x1) | 80 | 小白菜(炒) | 70 | — | | 88 | 20 | 18 | 586 | 4.5 | 2 | 1 | 1 | 1.5 | |
| 1月15日 | 星期五 | 小米飯 | 洋芋燉雞(燉) | 70 | 五香四角油腐x1(滷) | 50 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 綠豆粉角湯 | 水果 | 88 | 25 | 18 | 608 | 5.5 | 1.5 | 1 | 0 | 2 | |
| 1月18日 | 星期一 | 白米飯 | 沙茶豬柳(炒) | 70 | 海苔蒸蛋(蒸) | 70 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 紫菜金針菇湯 | | 80 | 17 | 15 | 523 | 5 | 2 | 1 | 0 | 1 | |
| 1月19日 | 星期二 | 特餐 | 咖哩豬肉燴飯(燴) | 360 | 脆皮雞翅x1(烤) | 90 | 菠菜(炒) | 70 | 白玉黑輪湯 | 水果 | 105 | 25 | 23 | 723 | 5.5 | 2.5 | 1.5 | 1 | 2 | |
| 1月20日 | 星期三 | 休業式 不供餐 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

[食材產地、食材認證、菜色照片]教育部校園食材登錄平臺：<https://fatracesschool.k12ea.gov.tw>、[南科實中午餐介紹]網站路徑：學校首頁／國中(小)部／家長專區／午餐專區、[相關規定]教育部學校午餐食物內容及營養基準：<http://203.68.64.40/six/main/hsub13.html>