

國立南科國際實驗高級中學 110年1月 中學部 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		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
			菜名	克數	菜名	克數	菜名	克數	菜名	克數											
1月4日	週一	五穀飯	橙汁雞丁(炸)	70	蠔油豆干丁(炒)	50	絞肉冬粉(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	薑絲海芽湯	水果	95	26	25	709	6	3	1		2
1月5日	週二	特餐	魯肉飯(燴)	325	香酥花枝丸×2(炸)	40	蒜味里肌×1(滷)	50	尼龍菜(炒)	70	玉米蛋花湯		101	32	28	780	5.5	2.5	0.7	1	3
1月6日	週三	白米飯	海結滷肉(滷)	70	滷蛋×1(滷)	55	香雞堡×1(炸)	50	有機蔬菜(炒)	70	菇菇雞湯		88	25	23	653	5.5	2.5	1		2
1月7日	週四	風味餐	麻油肉絲湯麵(肉絲、高麗菜、杏鮑菇)	350	鹹酥什錦(炸)(米血丁、甜不辣、地瓜)	80	迷迭香雞腿×1(烤)	120	油菜(炒)	70		水果	110	40	33	893	6	2.5	1	1	4
1月8日	週五	胚芽飯	小瓜肉片(炒)	70	醃醋雞丁(炒)	70	香菇豆腐腦(煮)	70	有機蔬菜(炒)	70	麥片地瓜甜湯		90	25	23	663	5.5	2.5	1.5		2
1月11日	週一	白米飯	五香肉絲(炒)(肉絲、西芹、木耳、豆干絲)	70	五味魚丁(炸)	60	滷海帶結(滷)	70	有機蔬菜(炒)	70	味噌蔬菜湯		90	25	25	685	5.5	3	1.5		2
1月12日	週二	特餐	荷葉蒸飯(蒸)(培根、荷葉)	285	彩蔬燒鴨(燒)	70	滷肉排×1(滷)	70	青江菜(炒)	70	南瓜洋芋湯	水果	103	29	23	727	5.5	2	1	1	2.5
1月13日	週三	芝麻飯	蜜汁雞丁(炸)	70	蔥爆肉片(炒)	60	蕃茄蛋豆腐(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	筍絲肉羹湯		89	29	25	693	5.5	2.5	1.2		2.5
1月14日	週四	風味餐	皮蛋瘦肉粥(皮蛋、絞肉、玉米粒、豆仁)	425	泡菜雞丁(炒)	60	小熱狗堡(小熱狗×2、大亨堡×1)	80	小白菜(炒)	70			95	24	23	679	5	2.5	1	1	2
1月15日	週五	小米飯	洋芋燉雞(燉)	70	菇菇炒蛋(炒)	80	五香四角油腐×1(滷)	50	有機蔬菜(炒)	70	綠豆粉角湯	水果	95	30	23	701	6	2	1		2.5
1月18日	週一	白米飯	沙茶豬柳(炒)	70	蕃薯芋頭球×2(炸)	60	海苔蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	紫菜金針菇湯		88	19	20	605	5.5	2.5	1		1.5
1月19日	週二	特餐	咖哩豬肉燴飯(燴)	360	冬瓜四喜(燒)(冬瓜、胡蘿蔔、杏鮑菇、木耳絲)	70	脆皮雞翅×1(炸)	90	菠菜(炒)	70	白玉黑輪湯	水果	113	27	28	804	6	3	1.5	1	2.5
1月20日	週三	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×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

[食材產地、食材認證、菜色照片]教育部校園食材登錄平臺：<https://fatraceschool.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>