

國立南科國際實驗高級中學110年2-3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 (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 (份)	肉魚豆 蛋(份)
			菜名	克數	菜名	克數	菜名	克數											
2月22日	星期一	白飯	蛋黃蒸肉(蒸)	70	絞肉冬粉(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	海芽杏鮑菇湯		73	23	18	540	4.5	1.5	1	0	2
2月23日	星期二	特餐	古早味肉燥飯(滷)	335	古早味滷排骨x1(滷)	80	木耳大白菜(炒)	70	青菜豆腐湯	水果	88	23	20	622	4.5	2	1	1	2
2月24日	星期三	小米飯	羅勒雞丁(炒)	80	原味蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	筍絲冬白菜湯		73	23	23	585	4.5	2.5	1	0	2
2月25日	星期四	風味餐	越南河粉(湯)(豆芽菜、紅k、肉絲、河粉)	280	無骨香雞排x1(炸)	80	青江菜(炒)	70		水果	90	27	23	669	4.5	2	1.5	1	2.5
2月26日	星期五	地瓜飯	沙茶豬柳(炒)	70	紅燒豆腐(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	冬瓜山粉圓甜湯		75	23	20	572	4.5	2	1.5	0	2
3月1日	星期一	和平紀念日彈性放假																	
3月2日	星期二	特餐	義大利肉醬麵(燴)	290	花枝排x1(炸)	50	青花菜(炒)	70	香菇冬瓜湯	水果	95	24	23	679	5	2.5	1	1	2
3月3日	星期三	紅豆飯	蜜汁雞丁(炸)	80	芹香三絲(炒)(海帶絲、豆干絲、芹菜絲)	70	有機蔬菜(炒)	70	紫菜蛋花湯		90	25	20	640	5.5	2	1.5	0	2
3月4日	星期四	風味餐	咖哩豬肉燴飯(燴)	345	雞翅x1(炸)	90	芹香豆芽菜(炒)	70	味噌海芽湯	水果	103	32	28	786	5.5	2.5	1	1	3
3月5日	星期五	胚芽飯	紅燒魚丁(燒)	80	巧司達地瓜(蒸)	60	有機蔬菜(炒)	70	南瓜豆漿		83	28	23	643	5	2	1.5	0	2.5
3月8日	星期一	白飯	蔥油雞丁(炒)	70	紅蘿蔔炒蛋(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	田園蔬菜湯		75	23	20	572	4.5	2	1.5	0	2
3月9日	星期二	特餐	炸醬刀削麵(炒)	400	照燒雞腿x1(燒)	90	高麗菜(炒)	70	玉米濃湯	水果	95	31	25	729	5	2	1	1	3
3月10日	星期三	小米飯	糖醋雞丁(燒)	80	蔥香蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	吻魚蔬菜湯		83	24	20	756	5	2	1.5	0	2
3月11日	星期四	風味餐	豬肉丼飯(肉片、洋蔥、海帶芽、豆芽菜、蛋)	310	五香里肌x1(滷)	60	小白菜(炒)	70	豆薯紅絲湯	水果	95	24	15	611	5	1	1	1	2
3月12日	星期五	五穀飯	干丁燒雞(燒)	70	南瓜豆腐蛋(燴)	80	有機蔬菜(炒)	70	綠豆粉角甜湯		83	24	20	606	5	2	1.5	0	2
3月15日	星期一	白飯	瓜仔肉燥(滷)	60	椒香毛豆莢(炒)	50	有機蔬菜(炒)	70	味噌蔬菜湯		73	23	18	540	4.5	1.5	1	0	2
3月16日	星期二	特餐	榨菜肉絲湯麵(煮)(小白菜、肉絲、榨菜)	305	洋蔥蛋吐司x2	100	福山萵苣(炒)	70		水果	95	21	20	642	5	2.5	1	1	1.5
3月17日	星期三	香鬆飯	香酥魚條x2(炸)	60	三色玉米(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	薑絲冬瓜湯		80	24	23	619	5	2.5	1	0	2
3月18日	星期四	風味餐	沙茶雞丁燴麵(燴)(高麗菜、洋蔥、雞丁、紅k丁)	360	香酥雞翅x1(烤)	90	青江菜(炒)	70	海芽蛋花湯	水果	95	31	25	729	5	2	1	1	3
3月19日	星期五	糙米飯	紅槽肉丁(炒)	70	蕃茄豆腐(燴)	70	有機蔬菜(炒)	70	龍眼銀耳甜湯		75	23	18	550	4.5	1.5	1.5	0	2
3月22日	星期一	白飯	梅香燒雞(燒)	70	三色炒蛋(炒)(筍絲、紅k絲、木耳絲、雞蛋)	60	有機蔬菜(炒)	70	洋芋玉米湯		73	20	18	526	4.5	2	1	0	1.5
3月23日	星期二	特餐	竹葉蔥肉飯(蒸)	265	綜合鹹酥(炸)(雞肉、米血、地瓜、天婦羅)	90	紅絲豆芽菜(炒)	70	筍絲魚羹湯	水果	103	29	23	727	5.5	2	1	1	2.5
3月24日	星期三	紫米飯	椒鹽魚丁(炸)	70	海絲干絲(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	大白菜湯		73	23	23	585	4.5	2.5	1	0	2
3月25日	星期四	風味餐	高纖鮮魚燕麥粥(燕麥、碎魚丁、筍絲、紅k絲、高麗菜)	450	粉蒸肉(蒸)(地瓜、肉片)	60	小白菜(炒)	70	中華豆花	水果	83	29	25	671	4	2	1.5	1	3
3月26日	星期五	芝麻飯	蔥爆肉片(炒)	60	小雞塊x3(炸)	60	有機蔬菜(炒)	70	紫米紅豆湯		68	29	25	611	4	2	1.5	0	3
3月29日	星期一	白飯	香柚雞丁(炸)	70	福州丸x1(滷)	30	有機蔬菜(炒)	70	紫菜針菇湯		68	29	25	611	4	2	1.5	0	3
3月30日	星期二	特餐	鍋燒大麵(湯)(肉絲、魚卵卷、麵、高麗菜、魚丸、米血丁、黑輪段)	345	墨西哥雞翅x1(烤)	90	青江菜(炒)	70		水果	88	30	23	673	4.5	1.5	1	1	3
3月31日	星期三	海苔飯	古早味焢肉(燒)(筍干、焢肉、豆芽菜、木耳絲)	70	絞肉蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	絲瓜冬粉湯		75	23	20	572	4.5	2	1.5	0	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