

國立南科國際實驗高級中學110年2-3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 (份)	肉魚豆 蛋(份)
			菜名	克數	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	白玉雞丁(燒)	80	絞肉冬粉(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	海芽杏鮑菇湯		88	29	23	667	5.5	2	1		2.5
2月23日	星期二	特餐	古早味肉燥飯(滷)	335	芝麻球x2(炸)	40	古早味滷排骨x1(滷)	80	木耳大白菜(炒)	70	青菜豆腐湯	水果	103	29	25	749	5.5	2.5	1	1	2.5
2月24日	星期三	小米飯	羅勒雞丁(炒)	80	香酥花枝丸x2(炸)	50	原味蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	筍絲冬白菜湯		88	29	28	712	5.5	3	1		2.5
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	豆鼓雞丁(蒸)	70	無骨香雞排x1(炸)	80	青江菜(炒)	70		水果	105	32	28	796	5.5	2.5	1.5	1	3
2月26日	星期五	地瓜飯	沙茶豬柳(炒)	70	田園燜雞(燜)	70	紅燒豆腐(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	冬瓜山粉圓甜湯		90	29	25	699	5.5	2.5	1.5		2.5
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	洋芋燒雞(燒)	80	花枝排x1(炸)	50	青花菜(炒)	70	香菇冬瓜湯	水果	110	30	28	806	6	3	1	1	2.5
3月3日	星期三	紅豆飯	蜜汁雞丁(炸)	80	味噌蔬菜絞肉(炒)	70	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		105	31	25	767	6.5	2.5	1.5		2.5
3月4日	星期四	風味餐	咖哩豬肉燴飯(燴)	345	小籠湯包x2(蒸)	50	雞翅x1(烤)	90	芹香豆芽菜(炒)	70	味噌海芽湯	水果	118	34	33	900	6.5	3	1	1	3.5
3月5日	星期五	胚芽飯	紅燒魚丁(燒)	80	鹹酥什錦(炸)(米血丁、小熱狗、百頁豆腐)	60	巧司達地瓜(蒸)	60	有機蔬菜(炒)	70	南瓜豆漿		98	30	28	758	6	2.5	1.5		3
3月8日	星期一	白飯	蔥油雞丁(炒)	70	海結黑輪段(滷)	80	紅蘿蔔炒蛋(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	田園蔬菜湯		90	26	25	688	5.5	2.5	1.5		2.5
3月9日	星期二	特餐	炸醬刀削麵(炒)	400	冬瓜油腐(滷)	70	照燒雞腿x1(燒)	90	高麗菜(炒)	70	玉米濃湯	水果	110	34	30	844	6	2.5	1	1	3.5
3月10日	星期三	小米飯	糖醋雞丁(燒)	80	胡瓜肉羹(燴)	70	蔥香蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	吻魚蔬菜湯		98	27	25	871	6	2.5	1.5		2.5
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	珍珠丸x2(蒸)	50	五香里肌x1(滷)	60	小白菜(炒)	70	豆薯紅絲湯	水果	110	27	20	726	6	1.5	1	1	2.5
3月12日	星期五	五穀飯	干丁燒雞(燒)	70	薯餅x1(炸)	50	南瓜豆腐蛋(燴)	80	有機蔬菜(炒)	70	綠豆粉角甜湯		98	27	25	721	6	2.5	1.5		2.5
3月15日	星期一	白飯	瓜仔肉燥(滷)	60	京醬雞丁(燒)	70	椒香毛豆莢(炒)	50	有機蔬菜(炒)	70	味噌蔬菜湯		88	26	23	656	5.5	2	1		2.5
3月16日	星期二	特餐	榨菜肉絲湯麵(煮)(小白菜、肉絲、榨菜)	305	蔥爆鴨(炒)	70	洋蔥蛋吐司x2	100	福山萵苣(炒)	70		水果	110	23	25	757	6	3	1	1	2
3月17日	星期三	香鬆飯	香酥魚條x2(炸)	60	咖哩雞丁(燴)	80	三色玉米(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	薑絲冬瓜湯		95	27	28	734	6	3	1		2.5
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	當歸肉片(燒)	70	香酥雞翅x1(烤)	90	青江菜(炒)	70	海芽蛋花湯	水果	110	34	30	844	6	2.5	1	1	3.5
3月19日	星期五	糙米飯	紅槽肉丁(炒)	70	綜合滷味(魚丸、白蘿蔔塊、黑輪段、海帶結)	80	蕃茄豆腐(燴)	70	有機蔬菜(炒)	70	龍眼銀耳甜湯		90	26	23	666	5.5	2	1.5		2.5
3月22日	星期一	白飯	梅香燒雞(燒)	70	鮑菇麵筋(燒)	60	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		88	22	23	642	5.5	2.5	1		2
3月23日	星期二	特餐	竹葉蔥肉飯(蒸)	265	金針冬瓜(燒)	70	綜合鹹酥(炸)(雞肉、米血、地瓜、天婦蘿)	90	紅絲豆芽菜(炒)	70	筍絲魚羹湯	水果	118	31	28	841	6.5	2.5	1	1	3
3月24日	星期三	紫米飯	椒鹽魚丁(炸)	70	蔥爆肉絲(炒)	60	海絲干絲(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	大白菜湯		88	26	28	701	5.5	3	1		2.5
3月25日	星期四	風味餐	高纖鮮魚燕麥粥(煮)(燕麥、碎魚丁、筍絲、紅K絲、高麗菜)	450	花枝卷x1(炸)	30	粉蒸肉(蒸)(地瓜、肉片)	60	小白菜(炒)	70	中華豆花	水果	98	32	30	788	5	2.5	1.5	1	3.5
3月26日	星期五	芝麻飯	蔥爆肉片(炒)	60	金沙油腐(燒)	70	小雞塊x3(炸)	60	有機蔬菜(炒)	70	紫米紅豆湯		83	32	30	728	5	2.5	1.5		3.5
3月29日	星期一	白飯	香柚雞丁(炸)	70	鮮蔬百頁結(燒)	60	福州丸x1(滷)	30	有機蔬菜(炒)	70	紫菜針菇湯		83	32	30	728	5	2.5	1.5		3.5
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	皇帝豆燉排骨(燉)	70	墨西哥雞翅x1(炸)	90	青江菜(炒)	70		水果	103	33	28	789	5.5	2	1	1	3.5
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	黑椒雞丁(炒)	70	絞肉蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	絲瓜冬粉湯		90	26	25	688	5.5	2.5	1.5		2.5

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、停電及午休會決議)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