

國立南科國際實驗高級中學110年4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(份)
			菜名	克數	菜名	克數	菜名	克數	菜名	克數											
4月1日	星期四	白飯	蘑菇炒麵(炒) (肉絲、三色豆、洋蔥、蘑菇醬)	400	夏威夷炒蛋(炒) (鳳梨、火腿丁、雞蛋、洋蔥、玉米粒)	70	花枝排x1(炸)	50	台灣萵苣	70	薑絲海芽湯	水果	95	26	23	687	6	2.5	1		2
4月2日	星期五	清明節/兒童節 連續假期																			
4月5日	星期一																				
4月6日	星期二	特餐	香菇肉燥飯(燒)	320	滷蛋x1(滷)	50	無骨香雞排x1(炸)	80	小白菜	70	味噌豆腐湯	水果	113	33	30	852	6	3	1.5	1	3
4月7日	星期三	芝麻飯	醃醋雞丁(炒)	80	紅燒獅子頭x1(燒)	50	培根大白菜(炒)	70	有機蔬菜	70	絲瓜麵線湯		90	32	30	758	5.5	3	1.5		3
4月8日	星期四	風味餐	南洋叻沙寬粉煲 (煮)(寬冬粉、肉片、洋蔥、青蔥、金針菇、蔬菜、香茅、薑黃、魚露、椰奶、叻沙醬)	85	甜不辣片x2(燒)	60	美味雞翅x1(烤)	90	青江菜	70	—	水果	98	31	30	784	5	3	1.5	1	3
4月9日	星期五	小米飯	橙汁魚丁(燜)	80	車輪燒雞(燒)	80	雙色炒蛋(炒) (洋蔥、紅蘿蔔)	70	有機蔬菜	70	仙草凍甜湯		98	30	25	733	6	2.5	1.5		2.5
4月12日	星期一	白飯	小瓜雞丁(炒)	70	京醬肉絲(炒)	70	香菇扒豆腐(燴)	70	有機蔬菜	70	黑輪米血湯		98	30	25	733	6	2.5	1.5	0	2.5
4月13日	星期二	特餐	五穀雜糧蔬菜粥(蔬菜、五穀米、絞肉)	440	香酥芋丸x2(炸)	50	里肌刈包(清里肌肉x1、刈包x1、酸菜)	110	紅絲青花菜	70	—	水果	88	27	23	659	4.5	2	1	1	2.5
4月14日	星期三	胚芽飯	洋芋燉肉(燉)	80	客家小炒(炒)	70	日式蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜	70	筍干雞茸湯	果菜汁	103	27	23	722	6.5	2	1		2.5
4月15日	星期四	風味餐	山東大滷麵(燴)	305	海結豆干丁(滷)	80	雞肉堡x1(炸)	50	台灣萵苣	70	—	水果	120	27	28	837	6.5	3	1.5	1	2.5
4月16日	星期五	海苔飯	雞肉壽喜燒(燒)	80	花枝卷x2(炸)	40	三色玉米(炒)	60	有機蔬菜	70	紅豆薏仁甜湯		88	26	28	701	5.5	3	1		2.5
4月19日	星期一	白飯	海結滷肉(滷)	80	鳳梨雞丁(燒)	70	茄汁麵筋(燒)	60	有機蔬菜	70	味噌蔬菜湯		88	29	28	715	5.5	2.5	1		3
4月20日	星期二	特餐	肉燥米粉湯(絞肉、韭菜、豆芽菜)	225	肉包x1(蒸)	50	虱目魚排x1(炸)	60	高麗菜	70	—	水果	98	29	28	752	5	2.5	1.5	1	3
4月21日	星期三	五穀飯	沙茶豬柳(炒)	70	油腐雞丁(燒)	80	清炒三絲(炒)(豆薯絲、海帶絲、紅K絲)	60	有機蔬菜	70	玉米濃湯		98	30	28	758	6	2.5	1.5		3
4月22日	星期四	風味餐	蘑菇雞肉飯(燴)(蘑菇醬、雞丁、洋芋)	310	梅香地瓜(炸)	60	五香里肌x1(燒)	60	雙色青花菜	70	蕃茄羅宋湯	水果	105	33	33	844	5.5	3	1.5	1	3.5
4月23日	星期五	地瓜飯	味噌燒肉(燒)	80	紅燒阿給x1(燒)	50	蟬絲豆腐燒(燒)	70	有機蔬菜	70	銀耳湯		90	26	25	688	5.5	2.5	1.5		2.5
4月26日	星期一	白飯	百頁雞丁(燒)	80	塔香米血(炒)	70	蔬菜冬粉(炒)	70	有機蔬菜	70	紫菜蛋花湯		88	22	25	664	5.5	3	1		2
4月27日	星期二	特餐	沙茶豬肉燴飯(燴)	305	奶香洋芋	80	雞腿x1(滷)	60	小白菜	70	白蘿蔔大骨湯	水果	103	33	33	834	5.5	3	1	1	3.5
4月28日	星期三	燕麥飯	豆乳雞(拌)	80	蔥爆甜不辣(炒)	70	紅蘿蔔炒蛋(炒)	70	有機蔬菜	70	胡瓜素肉湯		88	22	23	642	5.5	2.5	1		2
4月29日	星期四	風味餐	日式蕎麥涼麵(涼拌)(小黃瓜、豆芽菜、紅K絲)	220	鍋貼x2(炸)	60	大亨堡x1(大熱狗x1、大亨堡x1、蕃茄醬包x1)	140	青江菜	70	鮮筍絞肉湯	水果	140	30	25	903	8	2.5	1	1	2.5
4月30日	星期五	小米飯	香橙雞丁(炒)	80	大瓜丸片(燒)	80	豆酥四角油腐x1(燒)	80	有機蔬菜	70	愛玉粉圓甜湯		88	26	25	678	5.5	2.5	1		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