

國立南科國際實驗高級中學 110年5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	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	菜名	克數			(g)	(g)	(g)	(Kcal)	(份)	(份)	(份)	(份)	蛋(份)
5月3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	海芽蛋花湯		88	29	23	667	5.5	2	1		2.5
5月4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	蒜味高麗菜(炒)	70	青菜豆腐湯	水果	103	29	25	749	5.5	2.5	1	1	2.5
5月5日	星期三	小米飯	迷迭香雞丁(燒)	80	沙茶肉絲(炒)	50	原味蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	洋芋玉米湯		88	29	28	712	5.5	3	1		2.5
5月6日	星期四	風味餐	鴨肉板條湯(高麗菜、冬菜、鴨肉、板條)	660	豆鼓雞丁(燒)	70	虱目魚排x1(炸)	80	空心菜(炒)	70		水果	105	32	30	818	5.5	3	1.5	1	3
5月7日	星期五	地瓜飯	田園燜雞(燜)	70	日式花枝丸x2(燒)	70	紅燒豆腐(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	黑糖山粉圓甜湯		90	22	20	626	5.5	2.5	1.5		1.5
5月10日	星期一	白飯	椒鹽魚丁(炸)	80	蔥爆肉絲(炒)	70	芹菜海絲(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	大黃瓜粗骨湯		90	29	25	699	5.5	2.5	1.5		2.5
5月11日	星期二	特餐	義大利肉醬麵(燴)	290	洋芋燒雞(燒)	80	蕃茄蘿勒里肌x1(燒)	50	青花菜(炒)	70	香菇冬瓜湯	水果	110	30	28	806	6	3	1	1	2.5
5月12日	星期三	五穀飯	韓式炸雞丁(炸)	80	味噌蔬菜絞肉(炒)	70	豆薯炒蛋(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	金針紫菜湯		105	31	25	767	6.5	2.5	1.5		2.5
5月13日	星期四	風味餐	台式豆菜涼麵(涼拌)(涼麵、豆芽菜、醬汁)	345	香濃乳酪花捲x1(蒸)	50	三杯雞腿x1(燒)	90	青江菜(炒)	70	玉米濃湯	水果	118	34	33	900	6.5	3	1	1	3.5
5月14日	星期五	胚芽飯	蔥油雞丁(炒)	80	鹹酥什錦(炸)(米血丁、小熱狗、百頁豆腐)	60	椒香毛豆莢(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	豆花甜湯		98	30	28	758	6	2.5	1.5		3
5月17日	星期一	白飯	紅燒魚丁(燒)	70	海結黑輪段(滷)	80	紅蘿蔔炒蛋(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	薑絲海芽湯		90	26	25	688	5.5	2.5	1.5		2.5
5月18日	星期二	特餐	炸醬刀削麵(炒)	400	冬瓜車輪(滷)	70	照燒雞翅x1(燒)	90	高麗菜(炒)	70	味噌豆腐湯	水果	110	34	30	844	6	2.5	1	1	3.5
5月19日	星期三	小米飯	干丁燒雞(燒)	80	咖哩黃金丸x3(燴)	60	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
5月20日	星期四	風味餐	排骨拉麵(排骨、海帶芽、小白菜、蛋、拉麵)	610	鮑菇麵筋(燒)	50	無骨香雞排x1(炸)	60	小白菜(炒)	70		水果	110	27	20	726	6	1.5	1	1	2.5
5月21日	星期五	五穀飯	糖醋雞丁(燒)	70	薯餅x1(炸)	50	鮮菇豆腐蛋(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
5月24日	星期一	白飯	瓜仔肉燥(滷)	60	京醬雞丁(燒)	70	海結油腐(滷)	50	有機蔬菜(炒)	70	味噌蔬菜湯		88	26	23	656	5.5	2	1		2.5
5月25日	星期二	特餐	鍋燒米粉湯(肉絲、蟬味絲、米粉、高麗菜、魚丸、米血、黑輪)	605	蔥爆鴨(炒)	70	玉米蛋潛艇堡x1(玉米、雞蛋、大亨堡x1)	100	福山萵苣(炒)	70		水果	110	23	25	757	6	3	1	1	2
5月26日	星期三	香鬆飯	紅槽肉丁(炒)	60	胡瓜肉羹(燴)	80	梅粉地瓜(炸)	60	有機蔬菜(炒)	70	薑絲冬瓜湯	豆漿	95	27	28	734	6	3	1		2.5
5月27日	星期四	風味餐	日式咖哩麵(燴)(洋芋、洋蔥、肉絲、紅蘿蔔、牛排麵)	360	當歸肉片(燒)	70	美味雞排x1(燒)	90	青花菜(炒)	70	海芽蛋花湯	水果	110	34	30	844	6	2.5	1	1	3.5
5月28日	星期五	糙米飯	香酥魚條x2(炸)	70	綜合滷味(滷)(魚丸、白蘿蔔塊、黑輪段、海帶結)	80	蕃茄豆腐(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	龍眼銀耳甜湯		90	26	23	666	5.5	2	1.5		2.5
5月31日	星期一	白飯	梅香燒雞(燒)	70	珍珠丸x2(蒸)	60	三色炒蛋(炒)(小黃瓜、紅蘿蔔、洋蔥、雞蛋)	60	有機蔬菜(炒)	70	大黃瓜肉末湯		88	22	23	642	5.5	2.5	1		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