

國立南科國際實驗高級中學 110年5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	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			(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	絞肉冬粉(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	海芽蛋花湯		73	23	18	540	4.5	1.5	1	0	2
5月4日	星期二	特餐	古早味肉燥飯(滷)	335	古早味滷排骨x1(滷)	80	蒜味高麗菜(炒)	70	青菜豆腐湯	水果	88	23	20	622	4.5	2	1	1	2
5月5日	星期三	小米飯	迷迭香雞丁(燒)	80	原味蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	洋芋玉米湯		73	23	23	585	4.5	2.5	1	0	2
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	虱目魚排x1(炸)	80	空心菜(炒)	70		水果	90	27	25	691	4.5	2.5	1.5	1	2.5
5月7日	星期五	地瓜飯	田園燜雞(燜)	70	紅燒豆腐(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	黑糖山粉圓甜湯		75	16	15	499	4.5	2	1.5	0	1
5月10日	星期一	白飯	椒鹽魚丁(炸)	80	芹菜海絲(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	大黃瓜粗骨湯		75	23	20	572	4.5	2	1.5	0	2
5月11日	星期二	特餐	義大利肉醬麵(燴)	290	蕃茄蘿勒里肌x1(燒)	50	青花菜(炒)	70	香菇冬瓜湯	水果	95	24	23	679	5	2.5	1	1	2
5月12日	星期三	五穀飯	蜜汁雞丁	80	豆薯炒蛋(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	金針紫菜湯		90	25	20	640	5.5	2	1.5	0	2
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	三杯雞腿x1(燒)	90	青江菜(炒)	70	玉米濃湯	水果	103	32	28	786	5.5	2.5	1	1	3
5月14日	星期五	胚芽飯	蔥油雞丁(炒)	80	椒香毛豆莢(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	豆花甜湯		83	28	23	698	5	2	1.5	0	2.5
5月17日	星期一	白飯	紅燒魚丁(燒)	70	紅蘿蔔炒蛋(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	薑絲海芽湯		75	23	20	572	4.5	2	1.5	0	2
5月18日	星期二	特餐	炸醬刀削麵(炒)	400	照燒雞翅x1(燒)	90	高麗菜(炒)	70	味噌豆腐湯	水果	95	31	25	729	5	2	1	1	3
5月19日	星期三	小米飯	干丁燒雞(燒)	80	蔥香蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	吻魚蔬菜湯		83	24	20	606	5	2	1.5	0	2
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	無骨香雞排x1(炸)	60	小白菜(炒)	70		水果	95	24	15	611	5	1	1	1	2
5月21日	星期五	五穀飯	糖醋雞丁(燒)	70	鮮菇豆腐蛋(燴)	80	有機蔬菜(炒)	70	綠豆粉角甜湯		83	24	20	606	5	2	1.5	0	2
5月24日	星期一	白飯	瓜仔肉燥(滷)	60	海結油腐(滷)	50	有機蔬菜(炒)	70	味噌蔬菜湯		73	23	18	540	4.5	1.5	1	0	2
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	玉米蛋潛艇堡x1(玉米、雞蛋、大亨堡x1)	100	福山萵苣(炒)	70		水果	95	21	20	642	5	2.5	1	1	1.5
5月26日	星期三	香鬆飯	紅槽肉丁(炒)	60	梅粉地瓜(炸)	60	有機蔬菜(炒)	70	薑絲冬瓜湯	豆漿	80	24	23	619	5	2.5	1	0	2
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	美味雞排x1(燒)	90	青花菜(炒)	70	海芽蛋花湯	水果	95	31	25	729	5	2	1	1	3
5月28日	星期五	糙米飯	香酥魚條x2(炸)	70	蕃茄豆腐(燒)	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
5月31日	星期一	白飯	梅香燒雞(燒)	70	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		73	20	18	526	4.5	2	1	0	1.5

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