

國立南科國際實驗高級中學 110年9月 小學部 午餐菜單(學校餐食主食材具三章一Q認證；豬肉原料產地為臺灣)

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 (份)	油脂 (份)	蔬菜 (份)	乳品 (份)	水果 (份)	肉魚豆 蛋(份)
			菜名	克數	菜名	克數	菜名	克數												
9月1日	星期三	五穀飯	海結滷肉(滷)	70	鮮蔬粉絲(炒)	70	有機蔬菜	70	味噌蘿蔔湯		95	24	19	645	5.8	2.0	1.6	0.0	0.0	1.8
9月2日	星期四	特餐	昆布涼麵(涼拌) (豆芽菜、紅蘿蔔絲、昆布醬汁)	620	蒜味大排x1(滷)	80	空心菜	70	筍絲肉末湯	水果	105	28	22	728	5.5	2.0	1.5	0.0	1.0	2.4
9月3日	星期五	糙米飯	地瓜拌雞(拌)	70	豆薯肉絲(滷)	70	有機蔬菜	70	冬瓜粉圓甜湯		99	31	21	768	6.2	1.5	1.2	0.0	0.0	2.7
9月6日	星期一	白飯	芋薯燒肉(燒)	70	原味蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜	70	菇菇湯		113	32	23	788	7.0	2.0	1.5	0.0	0.0	2.6
9月7日	星期二	特餐	肉羹麵線糊(煮)	430	雪魚排x1(炸)	60	青花菜	70	優酪乳x1	水果	88	29	25	717	4.4	2.0	1.5	1.0	1.0	2.9
9月8日	星期三	小米飯	椒鹽雞丁(炸)	70	紅蘿蔔炒蛋(炒)	70	有機蔬菜	70	紫菜針菇湯		87	27	24	673	5.2	2.5	1.7	0.0	0.0	2.3
9月9日	星期四	特餐	咖哩肉片燴麵(燴)	350	甜不辣燒雞(燒)	70	小白菜	70	玉米地瓜湯	水果	96	23	20	652	4.8	2.0	1.7	0.0	1.0	1.9
9月10日	星期五	芝麻飯	蔥爆肉片(炒)	70	小雞塊x3(炸)	60	有機蔬菜	70	紫米紅豆湯		95	30	25	784	5.8	2.5	1.5	0.0	0.0	2.6
9月11日	星期六	白飯	筍干燒肉(燒)	70	金針菇燴蛋(燴)	70	青江菜	70	冬菜粉絲雞湯		107	25	19	697	6.6	2.0	1.7	0.0	0.0	1.8
9月13日	星期一	白飯	蔥爆豬柳(炒)	70	薑滷麵腸(滷)	70	有機蔬菜	70	蕃茄蛋花湯		110	26	16	686	6.8	1.5	1.5	0.0	0.0	1.7
9月14日	星期二	特餐	鍋燒米粉湯(湯) (肉絲、蟬味絲、米粉、高麗菜、魚丸片、米血丁、黑輪段)	590	雞翅x1 (國小烤、國高炸)	90	油菜	70	波蜜BCE果汁x1	水果	96	28	26	787	4.6	2.5	1.6	0.0	1.3	2.6
9月15日	星期三	芝麻飯	醃醋雞丁(炒)	70	玉米炒蛋(炒)	70	有機蔬菜	70	味噌豆腐湯		102	24	21	687	6.3	2.5	1.5	0.0	0.0	1.6
9月16日	星期四	特餐	菜豆糙米粥(煮)	455	芝麻花捲x1(蒸)	80	蒜味高麗菜	70	—	水果	105	24	17	668	5.5	1.5	1.5	0.0	1.0	1.9
9月17日	星期五	胚芽飯	泡菜燒肉(燒)	70	大黃瓜麵筋(炒)	70	有機蔬菜	70	綠豆粉角甜湯		95	23	16	669	5.8	1.5	1.5	0.0	0.0	1.6
9月20日	星期一	中秋節放假																		
9月21日	星期二	中秋節放假																		
9月22日	星期三	紫米飯	黑蜜肉排x1(燒)	80	滷蛋x1(滷)	55	有機蔬菜	70	蔥花紫菜湯		86	34	24	696	5.2	1.5	1.5	0.0	0.0	3.3
9月23日	星期四	特餐	蕃茄肉醬麵(燴)	460	無骨香雞排x1(炸)	80	青花菜	70	南瓜蛋花湯	水果	100	36	26	774	5.1	1.5	1.5	0.0	1.0	3.7
9月24日	星期五	燕麥飯	鹹酥什錦(炸) (地瓜、雞丁、小熱狗)	70	茄汁豆腐(燒)	80	有機蔬菜	70	奶香麥片甜湯		100	28	26	806	6.2	3.0	1.5	0.0	0.0	2.2
9月27日	星期一	糙米飯	香柚雞丁(炸)	70	雙色蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜	70	當歸腐竹湯		88	32	22	679	5.4	1.5	1.5	0.0	0.0	3.0
9月28日	星期二	特餐	毛豆鮮魚粥(煮)	370	七味雞排x1(滷)	80	青花菜	70	仙草點心	水果	105	30	26	836	5.5	2.5	1.5	0.0	1.0	2.7
9月29日	星期三	海苔飯	蔬菜扣肉(燒) (筍干、肉丁、豆芽菜、木耳絲)	70	絞肉蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜	70	絲瓜豆腐湯		81	22	19	579	4.8	2.0	1.7	0.0	0.0	1.8
9月30日	星期四	特餐	蕈菇米苔目(湯) (香菇、柳菇、杏鮑菇、木耳絲、肉絲、米苔目)	510	香雞排x1(炸)	50	紅絲高麗菜	70	—	水果	125	26	24	815	6.8	3.0	1.5	0.0	1.0	1.7

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