

國立南科國際實驗高級中學 110年9月 中學部 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		副食四		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	菜名	克數												
9月1日	星期三	五穀飯	海結滷肉(滷)	70	小熱狗x3(炸)	60	鮮蔬粉絲(炒)	70	有機蔬菜	70	味噌蘿蔔湯	0	98	26	23	703	6.0	2.5	1.6			2.1
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	玉米洋芋丁(拌)	80	蒜味大排x1(滷)	80	空心菜	70	筍絲肉末湯	水果	108	30	26	786	5.7	2.5	1.5		1	2.7
9月3日	星期五	糙米飯	地瓜拌雞(拌)	70	毛豆豆干(炒)	70	豆薯肉絲(滷)	70	有機蔬菜	70	冬瓜粉圓甜湯	0	102	34	25	826	6.4	2	1.2			3.0
9月6日	星期一	白飯	芋薯燒肉(燒)	70	泰醬魚丁(炸)	70	原味蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜	70	菇菇湯	0	116	35	27	846	7.2	2.5	1.5			2.9
9月7日	星期二	特餐	肉羹麵線糊(煮)	430	紅燒阿給x1(燒)	50	雪魚排x1(炸)	60	青花菜	70	TQF優酪乳x1	水果	91	32	37	847	4.6	2.5	1.5	1	1	3.2
9月8日	星期三	小米飯	椒鹽雞丁(炸)	70	沙茶豬柳(炒)	70	紅蘿蔔炒蛋(炒)	70	有機蔬菜	70	紫菜針菇湯	0	90	29	28	731	5.4	3	1.7			2.6
9月9日	星期四	特餐	咖哩肉片燴麵(燴)	350	大瓜培根(炒)	70	甜不辣燒雞(燒)	70	小白菜	70	玉米地瓜湯	水果	99	23	24	700	5.0	2.5	1.7		1	2.2
9月10日	星期五	芝麻飯	蔥爆肉片(炒)	70	金沙油腐(燒)	70	小雞塊x3(炸)	60	有機蔬菜	70	紫米紅豆湯	0	98	29	29	830	6.0	3	1.5			2.9
9月11日	星期六	白飯	筍干燒肉(燒)	70	麻油洋芋米血(燒)	80	金針菇燴蛋(燴)	70	青江菜	70	冬菜粉絲雞湯	0	110	28	23	755	6.8	2.5	1.7			2.1
9月13日	星期一	白飯	蔥爆豬柳(炒)	70	地瓜燒雞(燒)	70	薑滷麵腸(滷)	70	有機蔬菜	70	蕃茄蛋花湯	0	113	25	20	730	7.0	2	1.5			2.0
9月14日	星期二	特餐	鍋燒米粉湯(肉絲、 蟬味絲、米粉、高 麗菜、魚丸片、米 血丁、黑輪段)	590	甜椒香腸片(炒)	70	雞翅x1(炸)	90	油菜	70	波蜜BCE果汁x1	水果	99	28	30	835	4.8	3	1.6		1.3	2.9
9月15日	星期三	芝麻飯	醃醋雞丁(炒)	70	馬蹄條x1(炸)	30	玉米炒蛋(炒)	70	有機蔬菜	70	味噌豆腐湯	0	105	23	25	732	6.5	3	1.5			1.9
9月16日	星期四	特餐	菜豆糙米粥(煮)	455	無骨香雞排x1(炸)	80	芝麻花捲x1(蒸)	80	蒜味高麗菜	70	—	水果	108	24	21	715	5.7	2	1.5		1	2.2
9月17日	星期五	胚芽飯	泡菜燒肉(燒)	70	瓜仔雞丁(滷)	70	大黃瓜麵筋(炒)	70	有機蔬菜	70	綠豆粉角甜湯	0	98	22	20	715	6.0	2	1.5			1.9
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	玉米筍燴什蔬 (燴)(玉米筍、肉 絲、香菇絲、四季 豆)	70	滷蛋x1(滷)	55	有機蔬菜	70	蔥花紫菜湯	0	89	34	28	744	5.4	2	1.5			3.6
9月23日	星期四	特餐	蕃茄肉醬麵(燴)	460	油腐雞丁(燒)	80	無骨香雞排x 1(炸)	80	青花菜	70	南瓜蛋花湯	水果	103	36	30	822	5.3	2	1.5		1	4.0
9月24日	星期五	燕麥飯	鹹酥什錦(炸)(地 瓜、雞丁、小熱狗)	70	筍茸肉絲(燒)	70	茄汁豆腐(燒)	80	有機蔬菜	70	奶香麥片甜湯	0	103	27	30	851	6.4	3.5	1.5			2.5
9月27日	星期一	糙米飯	香柚雞丁(炸)	70	蘭花干燒肉(燒)	70	雙色蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜	70	當歸腐竹湯	0	91	31	26	726	5.6	2	1.5			3.3
9月28日	星期二	特餐	毛豆鮮魚粥(煮)	370	梅粉地瓜(炸)	60	七味雞排x1(滷)	80	青花菜	70	仙草點心	水果	108	30	30	883	5.7	3	1.5		1	3.0
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	黑椒雞丁(炒)	70	絞肉蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜	70	絲瓜豆腐湯	0	84	22	23	627	5.0	2.5	1.7			2.1
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	小瓜肉片(炒)	110	香雞排x1(炸)	50	紅絲高麗菜	70	—	水果	128	25	28	859	7.0	3.5	1.5		1	2.0

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