

國立南科國際實驗高級中學 110年10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											
10月1日	星期五	柴魚酥飯	蛋黃蒸肉(蒸)	70	五香冬粉(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	黑糖粉圓湯		73	20	15	503	4.5	1.5	1	0	1.5
10月4日	星期一	白飯	蒜泥雞丁(炒)	70	起司蔬菜玉米蛋(炒)(起司粉、洋芋、玉米粒、毛豆、甜椒)	70	紅絲高麗菜(炒)	70	海芽菇茸湯		80	22	28	656	4	3.5	1	1	2
10月5日	星期二	特餐	義大利肉醬麵(燴)	370	迷迭香肉排x1(燒)	80	青花菜(炒)	70	玉米濃湯	水果	94	31	30	768	5	3	0.7	1	3
10月6日	星期三	小米飯	田園燜雞(燜)	70	紅燒豆腐(燒)	80	大陸菜(炒)	70	冬瓜粗骨湯		65	22	18	506	4	1.5	1	0	2
10月7日	星期四	風味餐	筍子雜糧粥(煮)(燕麥、薏仁、紫米、綠豆、筍絲、絞肉)	310	紅蔥醬香蛋燒麵包x1(拌)(大亨堡x1、玉米粒、雞蛋、廚師特調紅蔥醬)	60	空心菜(炒)	70	檸檬愛玉	水果	80	19	25	619	4	3.5	1	1	1.5
10月8日	星期五	地瓜飯	蒲燒魚排x1(蒸)	45	芹菜海絲(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	薏仁紅豆甜湯		83	21	23	617	5	3	1.6	0	1.5
10月11日	星期一	國慶日補休																	
10月12日	星期二	特餐	古早味肉燥飯(滷)	250	古早味滷肉排x1(滷)	80	蒜味高麗菜(炒)	70	味噌豆腐湯	水果	95	28	25	715	5	2.5	1	1	2.5
10月13日	星期三	五穀飯	三杯雞(炒)	70	椒香毛豆莢(炒)	50	油菜(炒)	70	玉米蛋花湯	蘋果葡萄汁x1	70	22	25	591	4	3	1	0.3	2
10月14日	星期四	風味餐	台式豆菜涼麵(涼拌)	270	沙茶檸檬雞腿x1(燒)	90	青江菜(炒)	70	筍絲魚羹湯	水果	106	29	25	818	5.7	2.5	1	1	2.5
10月15日	星期五	胚芽飯	旗魚排x1(炸)	60	紅蘿蔔炒蛋(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	檸檬山粉圓甜湯		74	20	20	554	4.5	2.5	1.3	0	1.5
10月18日	星期一	白飯	糖醋雞丁(燒)	80	鮮菇豆腐(燴)	80	蚵白菜(炒)	70	薑絲海芽湯		82	24	23	625	5	2.5	1.3	0	2
10月19日	星期二	特餐	炸醬刀削麵(炒)	230	無骨香雞排x1(炸)	80	油菜(炒)	70	吻魚蔬菜湯	水果	96	31	30	778	5	3	1.2	1	3
10月20日	星期三	小米飯	豆干燒肉(燒)	80	蔥香蒸蛋(蒸)	70	地瓜菜(炒)	70	味噌豆腐湯		80	24	18	574	5	1.5	1	0	2
10月21日	星期四	風味餐	日式拉麵(煮)(肉絲、海帶芽、小白菜、蛋、拉麵)	410	照燒雞翅x1(燒)	80	小白菜(炒)	70	中華豆花x1	水果	96	31	30	776	5	3	1.1	1	3
10月22日	星期五	麥片飯	瓜仔肉燥(滷)	60	章魚燒黑輪條x1(炸)	60	有機蔬菜(炒)	70	綠豆粉角甜湯		80	21	23	603	5	3	0.9	0	1.5
10月25日	星期一	白飯	咕咾肉(燒)	80	小雞塊x3(炸)	80	青江菜(炒)	70	紫菜蛋花湯		81	21	25	631	5	3.5	1.2	0	1.5
10月26日	星期二	特餐	南瓜炒米粉(炒)(肉絲、米粉、南瓜)	180	虱目魚排x1(炸)	80	大白菜(炒)	70	關東煮湯(蜆味絲、魚丸、米血、黑輪)	水果	59	26	30	610	2.5	3	1.3	1	3
10月27日	星期三	五穀飯	紅燒魚丁(燒)	80	絞肉蒸蛋(蒸)	70	油菜(炒)	70	金針菇蔬菜湯		80	31	28	690	5	2.5	0.9	0	3
10月28日	星期四	風味餐	美濃板條(湯)(豆芽菜、韭菜、肉片、板條、香菇)	350	鐵路肉排x1(炸)	60	雙色花菜(炒)	70	波蜜乳酸多x1	水果	81	33	28	702	4	2	1.2	1	3.5
10月29日	星期五	糙米飯	蔥爆肉片(炒)	70	蕃茄豆腐(燒)	80	有機蔬菜(炒)	70	龍眼銀耳甜湯		76	20	20	562	4.7	2.5	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