

國立南科國際實驗高級中學 110年11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)	主食類 (份)	油脂類 (份)	蔬菜類 (份)	乳品 (份)	水果類 (份)	肉魚豆 蛋類(份)
			菜名	克數	菜名	克數	菜名	克數	菜名	克數												
11月1日	星期一	白飯	醃醋雞丁(炒)	70	小瓜肉絲(炒)	70	培根高麗菜(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	雙色蘿蔔湯		93	25	25	695	5.5	3	2	0	0	2
11月2日	星期二	特餐	南洋炒飯(鳳梨丁、肉鬆、絞肉、洋蔥、高麗菜)	350	洋芋雞丁(炸)	70	蔥燒里肌x1(燒)	60	青江菜(炒)	70	榨菜肉絲湯	水果	110	37	35	901	6	3.5	1	0	1	3.5
11月3日	星期三	紫米飯	蕃茄燒肉(燒)	70	鹹酥炸什錦(天婦羅、地瓜、小熱狗)	80	沙茶冬粉(炒)	60	時節蔬菜(炒)	70	海芽腐竹湯	統一布丁	95	26	25	709	6	3	1	0	0	2
11月4日	星期四	特餐	青醬雞肉燴麵(洋蔥、雞丁、紅K、蘿勒)	70	紅燒獅子頭x1(燒)	50	花枝排x1(炸)	50	木耳花椰菜(炒)	80	味噌油豆腐湯	水果	110	30	30	868	6	3.5	1	0	1	2.5
11月5日	星期五	胚芽飯	麵輪燒肉(燒)	70	豆瓣雞丁(炒)	70	玉子燴豆腐(燴)	70	時節蔬菜(炒)	70	美祿西谷米		95	33	30	782	6	3	1	0	0	3
11月8日	星期一	白飯	瓜仔肉燥(滷)	60	滷蛋x1(滷)	55	香雞堡排x1(炸)	50	時節蔬菜(炒)	70	蔬菜田園湯		95	30	28	746	6	3	1	0	0	2.5
11月9日	星期二	特餐	什錦湯麵疙瘩(肉絲、高麗菜、紅K絲、麵疙瘩)	280	干貝酥x1(炸)	30	蒲燒魚腹肉x1(蒸)	45	紅絲高麗菜(炒)	70	粉條愛玉	水果	135	30	23	861	6	2	1	0	0	2.5
11月10日	星期三	香菇飯	冬瓜燒雞(燒)	80	白菜滷(燴)	70	原味蒸蛋(蒸)	70	時節蔬菜(炒)	70	黃金魚九片湯		90	25	20	640	5.5	2	1.5	0	0	2
11月11日	星期四	風味餐	咖哩糙米燴飯(洋蔥、肉絲、紅K、洋芋、糙米飯)	360	沙茶肉片(炒)	70	黑蜜肉排x1(炸)	60	紅片白花菜(炒)	80	豆薯車輪湯	水果	113	33	30	852	6	3	1.5	0	1	3
11月12日	星期五	紅豆飯	蜜汁雞丁(拌)	80	京醬肉絲(燒)	70	絞肉冬粉(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	紫米紅豆甜湯		136	30	28	910	6	3	1.2	0	0	2.5
11月15日	星期一	白飯	回鍋肉片(炒)	70	油腐海結(滷)	80	燴三菇(燴)	70	時節蔬菜(炒)	70	冬菜冬粉湯		93	22	20	639	5.5	2	2	0	0	2
11月16日	星期二	特餐	越南米線(湯)(豆芽菜、九層塔、肉絲)	350	鮑菇燒雞(燒)	70	烤醬肉排x1(炸)	60	大白菜(炒)	70	酸辣湯	水果	103	33	33	834	5.5	3	1	0	1	3.5
11月17日	星期三	白飯	百頁滷肉(滷)	80	椒香薯丁(炸)	70	起司鮮蔬蛋(炒)	60	時節蔬菜(炒)	70	玉米濃湯		135	23	25	917	6	3	1	0	0	2
11月18日	星期四	風味餐	客家板條(拌)(紅K、肉絲、豆芽菜、乾魷魚、韭菜)	300	大瓜九片(炒)	80	無骨香雞排x1(炸)	80	高麗菜(炒)	70	菇菇湯	水果	99	25	28	742	5	3	1.7	0	1	2.5
11月19日	星期五	芝麻飯	豬肉壽喜燒(燒)	70	塔香雞丁(炒)	70	紅燒豆腐(燒)	80	有機蔬菜(炒)	70	枸杞銀耳甜湯		128	26	28	861	5.5	3	1	0	0	2.5
11月22日	星期一	白飯	椒鹽魚丁(炸)	80	筍干燒肉(燒)	70	奶焗洋芋(燒)	80	時節蔬菜(炒)	70	味噌豆腐湯	水果	98	23	25	707	6	3	1.5	0	0	2
11月23日	星期二	特餐	肉燥十穀粥(煮)(絞肉、十穀米)	270	米血滷干丁(滷)	80	肉包x1(蒸)	60	木耳高麗菜(炒)	70		波蜜多果汁	149	27	23	903	6	2	0.7	0	1	2.5
11月24日	星期三	糙米飯	日式燒肉(燒)	70	天婦羅燒雞(燒)	70	胡蘿蔔炒蛋(炒)	70	時節蔬菜(炒)	70	玉米蛋花湯		98	27	28	744	6	3	1.5	0	0	2.5
11月25日	星期四	特餐	鮭魚炒飯(拌)(碎鮭魚、高麗菜、洋蔥、青蔥)	390	茶葉蛋x1(煮)	60	五香雞腿排x1(燒)	100	青江菜(炒)	70	大滷湯	水果	110	37	35	903	6	3	1	0	1	4
11月26日	星期五	麥片飯	洋芋燒肉(燒)	80	鮪魚炒蛋(炒)	70	麥克雞塊x3(炸)	60	有機蔬菜(炒)	70	芋香麥片甜湯		135	34	35	989	6	3.5	1	0	0	3.5
11月29日	星期一	白飯	蔥酥魚丁(炸)	80	青蔬肉絲(炒)	70	咖哩豆腐(燴)	80	時節蔬菜(炒)	70	筍絲肉羹湯		97	30	30	778	6	3	1.4	0	0	3
11月30日	星期二	風味餐	莎莎雞肉拌麵(拌)(雞丁、蕃茄丁、洋蔥、蒜末)	300	日式花枝丸x2(燒)	40	海鮮排x1(炸)	60	雙花菜(炒)	80	南瓜濃湯	水果	95	22	25	691	5	3	1	0	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