

國立南科國際實驗高級中學 110年11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)	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												
11月1日	星期一	白飯	醃醋雞丁(炒)	70	培根高麗菜(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	雙色蘿蔔湯		78	20	20	568	4.5	2.5	2	0	0	1.5
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	蔥燒里肌x1(燒)	60	青江菜(炒)	70	榨菜肉絲湯	水果	95	31	30	774	5	3	1	0	1	3
11月3日	星期三	紫米飯	蕃茄燒肉(燒)	70	沙茶冬粉(炒)	60	時節蔬菜(炒)	70	海芽腐竹湯	統一布丁x1	80	21	20	582	5	2.5	1	0	0	1.5
11月4日	星期四	特餐	青醬雞肉燴麵(洋蔥、雞丁、紅K、蘿勒)	70	花枝排x1(炸)	50	木耳花椰菜(炒)	80	味噌油腐湯	水果	95	24	25	701	5	3	1	0	1	2
11月5日	星期五	胚芽飯	麵輪燒肉(燒)	70	玉子燴豆腐(燴)	70	時節蔬菜(炒)	70	美祿西谷米		80	28	25	655	5	2.5	1	0	0	2.5
11月8日	星期一	白飯	瓜仔肉燥(滷)	60	香雞堡排x1(炸)	50	時節蔬菜(炒)	70	蔬菜田園湯		80	24	23	619	5	2.5	1	0	0	2
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	蒲燒魚腹肉x1(蒸)	45	紅絲高麗菜(炒)	70	粉條愛玉	水果	80	24	18	574	5	1.5	1	0	0	2
11月10日	星期三	香菇飯	冬瓜燒雞(燒)	80	原味蒸蛋(蒸)	70	時節蔬菜(炒)	70	黃金魚丸片湯		75	20	15	513	4.5	1.5	1.5	0	0	1.5
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	黑蜜肉排x1(炸)	60	紅片白花菜(炒)	80	豆薯車輪湯	水果	98	28	25	725	5	2.5	1.5	0	1	2.5
11月12日	星期五	紅豆飯	蜜汁雞丁(拌)	80	絞肉冬粉(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	紫米紅豆甜湯		81	24	23	623	5	2.5	1.2	0	0	2
11月15日	星期一	白飯	回鍋肉片(炒)	70	燴三菇(燴)	70	時節蔬菜(炒)	70	冬菜冬粉湯		78	20	15	523	4.5	1.5	2	0	0	1.5
11月16日	星期二	特餐	越南米線(湯)(豆芽菜、九層塔、肉絲)	350	烤醬肉排x1(炸)	60	大白菜(炒)	70	酸辣湯	水果	88	30	28	718	4.5	2.5	1	0	1	3
11月17日	星期三	白飯	百頁滷肉(滷)	80	起司鮮蔬蛋(炒)	60	時節蔬菜(炒)	70	玉米濃湯		80	21	20	642	5	2.5	1	0	0	1.5
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	無骨香雞排x1(炸)	80	高麗菜(炒)	70	菇菇湯	水果	84	22	23	625	4	2.5	1.7	0	1	2
11月19日	星期五	芝麻飯	豬肉壽喜燒(燒)	70	紅燒豆腐(燒)	80	有機蔬菜(炒)	70	枸杞銀耳甜湯		73	23	23	585	4.5	2.5	1	0	0	2
11月22日	星期一	白飯	椒鹽魚丁(炸)	80	奶焗洋芋(燒)	80	時節蔬菜(炒)	70	味噌豆腐湯	水果	83	21	20	592	5	2.5	1.5	0	0	1.5
11月23日	星期二	特餐	肉燥十穀粥(絞肉、十穀米)	270	肉包x1(蒸)	60	木耳高麗菜(炒)	70		波蜜多果汁x1	94	24	18	628	5	1.5	0.7	0	1	2
11月24日	星期三	糙米飯	日式燒肉(燒)	70	胡蘿蔔炒蛋(炒)	70	時節蔬菜(炒)	70	玉米蛋花湯		83	24	23	629	5	2.5	1.5	0	0	2
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	五香雞腿排x1(燒)	100	青江菜(炒)	70	大滷湯	水果	95	35	30	788	5	2.5	1	0	1	3.5
11月26日	星期五	麥片飯	洋芋燒肉(燒)	80	麥克雞塊x3(炸)	60	有機蔬菜(炒)	70	芋香麥片甜湯		80	31	30	714	5	3	1	0	0	3
11月29日	星期一	白飯	蔥酥魚丁(炸)	80	咖哩豆腐(燴)	80	時節蔬菜(炒)	70	筍絲肉羹湯		82	28	25	663	5	2.5	1.4	0	0	2.5
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	海鮮排x1(炸)	60	雙花菜(炒)	80	南瓜濃湯	水果	80	19	20	574	4	2.5	1	0	1	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