

國立南科國際實驗高級中學 110年12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)	水果類 (份)	肉魚豆 蛋(份)
			菜名	克數	菜名	克數	菜名	克數	菜名	克數											
12月1日	星期三	麥片飯	醃醋雞丁(炒)	70	鮮蔬玉米	70	海棠油腐(燒)	60	有機荷葉白(炒)	70	冬瓜粗骨湯		93	23	19	632	5.6	2	1.85	0	1.7
12月2日	星期四	風味餐	麻油雞麵(湯) (白蘿蔔、雞丁、麻油、薑片、米血、)	465	椒鹽四季豆熱狗(炒)	70	紅燒肉排x1(燒)	70	季節蔬菜(炒)	70	主廚豆花	水果	82	34	31	741	4	2.5	1.3	1	3.7
12月3日	星期五	胚芽飯	黑椒豬柳(炒)	70	焗烤洋芋(烤)	80	絞肉冬粉(炒)	60	有機青江菜(炒)	70	綠豆地瓜甜湯		120	24	17	726	7.5	2	1.55		1.3
12月6日	星期一	白飯	泰式魚丁(炒)	80	海帶油豆腐(燒)	70	椒鹽毛豆莢(炒)	50	有機黑葉白菜(炒)	70	味噌蘿蔔湯		89	30	29	729	5.4	3	1.5		2.7
12月7日	星期二	紫米飯	麵腸滷肉(滷)	70	三杯雞丁(燒)	70	紅蘿蔔炒蛋(炒)	70	季節蔬菜(炒)	70	蔥花紫菜湯	水果	117	30	27	829	6.4	3	1.2	1	2.4
12月8日	星期三	白飯	咖哩雞丁(燴)	70	木耳炒年糕(炒)	70	金針菇豆腐(燒)	80	有機小松菜(炒)	70	海芽蛋花湯		102	26	27	753	6.3	3.5	1.4		1.9
12月9日	星期四	糙米飯	瓜仔肉燥(燒)	60	鮮蔬培根(炒)	70	秋葵星星蒸蛋(蒸) 秋葵營養豐富，可保護眼睛、增加身體的抵抗力	70	季節蔬菜(炒)	70	黑輪湯		106	24	25	743	5.5	3	1.75	1	1.9
12月10日	星期五	運動會	夏威夷炒飯(炒)	340	滷蛋x1(滷)	70		90	有機蔬菜(炒)	70	香菇筍絲湯	運動飲料x1	86	39	33	796	5.3	2.5	1.2		4.1
12月11日	星期六	校慶	日式炒烏龍麵(炒) (高麗菜、胡蘿蔔、雞蛋、肉絲)	150	日式花枝丸x2(燒)	50	香雞排x1(炸)	310	季節蔬菜(炒)	10	玉米濃湯	水果	66	25	31	644	4.2	3.5	0.6		2.7
12月13日	星期一		校慶補假																		
12月14日	星期二	風味餐	高纖鮮魚燕麥粥(煮) (燕麥、碎魚丁、筍絲、胡蘿蔔絲、高麗菜)	350	紅燒獅子頭x1(燒)	50	香酥雞翅丁x1(炸)	70	季節蔬菜(炒)	70	—	水果	53	28	30	590	2	2.5	1.5	1	3.5
12月15日	星期三	麥片飯	蔥爆肉絲(炒)	70	剝皮辣椒雞	70	紅豆地瓜球x2(炸)	60	有機黑葉白菜(炒)	70	當歸豆輪湯		107	24	25	750	6.7	3	1.35		2
12月16日	星期四	風味餐	香菇荷葉飯(煮) (荷葉、香菇絲、絞肉)	270	肉燥滷蛋x1(滷)	55	五味雞腿x1(滷)	100	季節蔬菜(炒)	70	味噌豆腐湯	水果	94	38	37	1012	5	3	0.8	1	4.4
12月17日	星期五	小米飯	起司雞丁(炒)	80	醬燒甜不辣(燒)	70	鮮蔬冬粉(燒)	60	有機蔬菜(炒)	70	大瓜腐竹湯		111	19	17	668	6.9	2	1.4		1.3
12月20日	星期一	白飯	炒鹹豬肉(炒) (鹹豬肉、豆干)	70	火腿洋芋(炒)	70	白菜滷(燴)	60	有機荷葉白菜(炒)	70	南瓜紅蘿蔔湯		94	23	23	675	5.8	2.5	1.3		2.1
12月21日	星期二	冬至	雞肉井飯(燒) (洋蔥、雞蛋、雞丁、胡蘿蔔)	350	麻油凍豆腐米血(燒)	70	虱目魚排x1(炸)	50	季節蔬菜(炒)	70	紫米甜湯+冬至湯圓x2 湯圓不易消化，記得要細嚼慢嚥	水果	112	32	32	858	6	3	1.3	1	3.3
12月22日	星期三	紅藜飯	咕咾肉(燒) (鳳梨、豬肉、豆薯)	80	蘿蔔糕x1(炸)	50	玉米炒蛋(炒) (玉米粒、雞蛋)	60	有機青松菜(炒)	70	筍絲魚羹湯		106	21	26	739	6.8	3.5	0.8		1.6
12月23日	星期四	風味餐	香雞漢堡x1(炸) (漢堡、香雞排x1)	250	什錦滷味(滷) (雞丁、豆干、魚丸)	70	古早味麵線糊(煮)	50	小黃瓜	70	—	水果	106	27	31	803	5.6	3.5	1.3	1	2.6
12月24日	星期五	地瓜飯	海結滷肉(滷)	70	薑燒麵輪(燒)	60	珍珠丸x2(蒸)	60	有機蔬菜(炒)	70	紅豆麥片甜湯		110	30	24	777	7	2	1.05		2.8
12月27日	星期一	白飯	洋芋燒雞(燒)	80	福州丸x1(滷)	30	三杯油腐(燒)	60	有機黑葉白菜(炒)	70	紫菜針菇湯		87	26	25	674	5.5	2.5	0.8		2.5
12月28日	星期二	風味餐	日式豚骨拉麵(煮) (肉絲、海帶芽、豆芽菜、蛋、拉麵)	435	龍鳳腿x1(燒)	50	孜然蝴蝶雞腿x1(烤)	90	季節蔬菜(炒)	70	—	水果	71	33	35	731	3.4	3	1	1	4
12月29日	星期三	五穀飯	咖哩豬肉(燴)	70	芋粿鹽酥(炸) (芋粿、黑輪、米血、杏鮑菇)	80	香菇蒸蛋(蒸)	70	有機味美菜(炒)	70	麻油雞湯	金蔬果x1 需冷藏，請當餐喝完	103	24	25	730	6.5	3	1		2
12月30日	星期四	風味餐	紅蔥雞肉飯 (雞胸肉、紅蔥酥)	285	芝麻海帶絲	50	蘑菇醬肉排x1(燒)	60	季節蔬菜(炒)	70	玉米蛋花湯	水果	105	28	24	748	5.6	2	1.2	1	2.8

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