

國立南科國際實驗高級中學 111年1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 | 蛋白質 | 脂肪 | 熱量 | 主食類 | 油脂類 | 蔬菜類 | 水果類 | 肉魚豆 |
|-------|-----|----------|------------------------|-----|------------|----|------------------------------|-----|-----------|----|--------|---------|-----|-----|-----|--------|-----|-----|------|-----|-----|
| | | | 菜名 | 克數 | 菜名 | 克數 | 菜名 | 克數 | 菜名 | 克數 | | | (g) | (g) | (g) | (Kcal) | (份) | (份) | (份) | (份) | 蛋類 |
| 1月3日 | 星期一 | 白飯 | 奶香雞丁(炒) | 70 | 車輪燒肉(燒) | 70 | 豆薯玉米(炒) | 60 | 有機青松菜(炒) | 70 | 冬瓜粗骨湯 | | 95 | 26 | 25 | 707 | 6 | 3 | 0.9 | 0 | 2 |
| 1月4日 | 星期二 | 風味餐 | 藥膳雞湯麵(高麗菜、雞翅丁、凍豆腐) | 460 | 鮮蔬炒臘肉(炒) | 70 | 古早味肉排x1(滷) | 70 | 季節蔬菜(炒) | 70 | — | 水果 | 66 | 30 | 27 | 627 | 3 | 2 | 1.25 | 1 | 3.4 |
| 1月5日 | 星期三 | 紫米飯 | 黑椒豬柳(炒) | 70 | 起司雞丁(炒) | 70 | 菇菇豆腐(燒) | 70 | 有機小松菜(炒) | 70 | 白菜魚羹湯 | 波蜜蘆筍汁x1 | 89 | 30 | 26 | 709 | 5.4 | 2.5 | 1.6 | | 2.7 |
| 1月6日 | 星期四 | 風味餐 | 南洋鮭魚糙米飯(拌)(肉鬆、鮭魚碎肉、糙米) | 250 | 大豆干丁(滷) | 50 | 雞腿x1(滷) | 50 | 季節蔬菜(炒) | 70 | 玉米濃湯 | 水果 | 88 | 37 | 40 | 861 | 4.5 | 4 | 1.15 | 1 | 4 |
| 1月7日 | 星期五 | 小米飯 | 三杯雞丁(拌炒) | 70 | 毛豆培根(炒) | 70 | 絞肉冬粉(炒) | 70 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 薏仁甜湯 | | 96 | 27 | 26 | 720 | 6 | 3 | 1.2 | | 2.1 |
| 1月10日 | 星期一 | 白飯 | 蔥油雞丁(炒) | 60 | 肉燥黃金丸(滷) | 70 | 紅蘿蔔炒蛋(炒) | 70 | 有機苜荬白菜(炒) | 70 | 麻香紫菜湯 | | 84 | 24 | 23 | 634 | 5 | 2.5 | 1.75 | | 2 |
| 1月11日 | 星期二 | 風味餐 | 紅燒豬肉麵(燒)(肉丁、紅蘿蔔、白蘿蔔) | 270 | 泡菜油腐(燒) | 50 | 香雞排x1(炸) | 70 | 季節蔬菜(炒) | 70 | — | 水果 | 67 | 33 | 37 | 732 | 3 | 3.5 | 1.3 | 1 | 3.9 |
| 1月12日 | 星期三 | 五穀飯 | 咖哩雞丁(燴) | 80 | 芋頭地瓜球x2(炸) | 50 | 滷蛋x1(滷) | 90 | 有機小松菜(炒) | 70 | 香菇筍絲湯 | 水果 | 116 | 26 | 27 | 809 | 6.4 | 3.5 | 0.9 | 1 | 1.9 |
| 1月13日 | 星期四 | 風味餐 | 皮蛋瘦肉粥(煮) | 320 | 海帶結燒雞(燒) | 60 | 大亨堡x1(炸)(大亨堡x1、大熱狗x1、番茄醬包x1) | 180 | 季節蔬菜(炒) | 70 | — | 茶凍 | 83 | 35 | 32 | 760 | 5.2 | 2.5 | 1 | | 3.9 |
| 1月14日 | 星期五 | 芝麻飯 | 蔥爆肉絲(炒) | 70 | 和風花枝丸x2(燒) | 50 | 椒鹽毛豆莢(炒) | 50 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 綠豆地瓜甜湯 | | 97 | 32 | 27 | 755 | 6.1 | 2 | 1.05 | | 3.3 |
| 1月17日 | 星期一 | 白飯 | 香酥魚丁(炸) | 70 | 紅燒獅子頭x1(燒) | 50 | 原味蒸蛋(蒸) | 70 | 有機黑葉白菜(炒) | 70 | 四神腐竹湯 | | 79 | 31 | 29 | 699 | 5 | 2.5 | 0.8 | | 3.3 |
| 1月18日 | 星期二 | 風味餐 | 魷魚羹麵(煮)(高麗菜、肉絲、魷魚羹) | 350 | 沙茶肉絲(炒) | 70 | 雞翅x1(烤) | 90 | 季節蔬菜(炒) | 70 | — | 水果 | 67 | 33 | 35 | 713 | 3 | 3 | 1.4 | 1 | 4 |
| 1月19日 | 星期三 | 麥片飯 | 筍干扣肉(燒) | 70 | 青木瓜燒雞(燒) | 70 | 鮭魚燴豆腐(燴) | 80 | 有機小松菜(炒) | 70 | 冬菜冬粉湯 | | 82 | 25 | 23 | 781 | 5 | 2 | 1.4 | | 2.5 |
| 1月20日 | 星期四 | 休業式(不供餐) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

[食材產地、食材認證、菜色照片]教育部校園食材登錄平臺：<https://fatraseschool.kl2ea.gov.tw/frontend/>、[南科實午餐介紹]網站路徑：學校首頁／國中(小)部／家長專區／午餐專區、[相關規定]學校午餐食物內容及營養基準