

國立南科國際實驗高級中學 111年1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 蛋類
			菜名	克數	菜名	克數	菜名	克數											
1月3日	星期一	白飯	奶香雞丁(炒)	70	豆薯玉米(炒)	60	有機青松菜(炒)	70	冬瓜粗骨湯		80	21	20	580	5	2.5	0.9	0	1.5
1月4日	星期二	風味餐	藥膳雞湯麵(煮) (高麗菜、雞翅丁、凍豆腐、藥膳包)	460	古早味肉排x1(滷)	70	季節蔬菜(炒)	70	—	水果	51	24	22	500	2	1.5	1.25	1	2.9
1月5日	星期三	紫米飯	黑椒豬柳(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	74	24	21	582	4.4	2	1.6	0	2.2
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	雞腿x1(烤)	50	季節蔬菜(炒)	70	玉米濃湯	水果	73	32	35	734	3.5	3.5	1.15	1	3.5
1月7日	星期五	小米飯	三杯雞丁(拌炒)	70	絞肉冬粉(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	薏仁甜湯		81	21	21	593	5	2.5	1.2	0	1.6
1月10日	星期一	白飯	蔥油雞丁(炒)	60	紅蘿蔔炒蛋(炒)	70	有機荷葉白菜(炒)	70	麻香紫菜湯		69	19	18	507	4	2	1.75	0	1.5
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	香雞排x1(炸)	70	季節蔬菜(炒)	70	—	水果	52	28	32	605	2	3	1.3	1	3.4
1月12日	星期三	五穀飯	咖哩雞丁(燴)	80	滷蛋x1(滷)	90	有機小松菜(炒)	70	香菇筍絲湯	水果	101	21	22	682	5.4	3	0.9	1	1.4
1月13日	星期四	風味餐	皮蛋瘦肉粥(煮)	320	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	68	32	27	644	4.2	2	1	0	3.4
1月14日	星期五	芝麻飯	蔥爆肉絲(炒)	70	椒鹽毛豆莢(炒)	50	有機蔬菜(炒)	70	綠豆地瓜甜湯		82	30	22	640	5.1	1.5	1.05	0	2.8
1月17日	星期一	白飯	香酥魚丁(炸)	70	原味蒸蛋(蒸)	70	有機黑葉白菜(炒)	70	四神腐竹湯		64	28	24	582	4	2	0.8	0	2.8
1月18日	星期二	風味餐	魷魚羹麵(煮) (高麗菜、肉絲、魷魚羹)	350	雞翅x1(炸)	90	季節蔬菜(炒)	70	—	水果	52	29	30	592	2	2.5	1.4	1	3.5
1月19日	星期三	麥片飯	筍干扣肉(燒)	70	鮭魚燴豆腐(燴)	80	有機小松菜(炒)	70	冬菜冬粉湯		75	23	18	548	4.5	1.5	1.4	0	2
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://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/>、[南科實中午餐介紹]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