

國立南科國際實驗高級中學 111年2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											
2月11日	星期五	麥片飯	塔香雞丁(炒)	70	瓜仔肉燥(滷)	60	芝麻球x2(炸)	60	有機蔬菜(炒)	70	薑絲海芽湯		110	26	25	767	6	3	0.9		2
2月14日	星期一	白飯	黑椒豬柳(炒)	70	馬鈴薯燒雞(燒)	70	原味蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	香菇養生湯		87	35	30	753	5.4	2.5	1.25		3.4
2月15日	星期二	風味餐	港式炒飯(炒)(雞蛋、小熱狗、蕃茄、玉米粒、毛豆仁)	70	蘿蔔燉肉(燉)	70	義式雞翅x1(烤)	90	菠菜(炒)	70	大瓜腐竹湯	光泉豆漿	83	36	34	778	5	3	1.65		3.7
2月16日	星期三	燕麥飯	沙茶肉片(炒)	70	腐竹大白菜(燒)	60	小雞塊x3(炸)	60	有機蔬菜(炒)	70	冬瓜粗骨湯	水果	98	28	30	772	5	3.5	1.6	1	2.5
2月17日	星期四	風味餐	焗烤茄汁肉醬麵(烤)(絞肉、茄汁、洋蔥、玉米粒)	240	小瓜肉絲(炒)	60	無骨香雞排x1(炸)	80	高麗菜(炒)	70	南瓜濃湯	水果	66	31	33	686	3	3	1.2	1	3.6
2月18日	星期五	糙米飯	咕咾肉(燒)	70	麵腸燒雞(燒)	70	冬瓜炒蛋(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	綠豆麥片湯		98	28	27	743	6	3	1.6		2.3
2月21日	星期一	白飯	玉米雞丁(燒)	80	咖哩肉片(燴)	70	沙茶冬粉(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	紫菜蛋花湯		105	27	28	774	6.5	3.5	1.4		2
2月22日	星期二	風味餐	日式親子丼飯(蓋飯)(雞肉、雞蛋、洋蔥、高麗菜)	300	大豆干丁(滷)	50	照燒醬肉排x1(燒)	60	青花菜(炒)	70	蘿蔔湯	水果	109	24	27	772	5.9	3.5	1.1	1	1.8
2月23日	星期三	紫米飯	京醬肉絲(炒)	70	冬瓜燜雞(燜)	80	鮮蔬炒蛋(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	味噌豆腐湯	波蜜乳酸多	88	35	35	801	5.2	3	1.9		3.9
2月24日	星期四	風味餐	台式鹹粥(煮)(高麗菜、紅蔥頭、絞肉、紅蘿蔔絲)	330	香酥腿仁排x1(炸)	80	玉米洋芋堡x1(玉米粒、洋芋、大亨堡)	140	油菜(炒)	70		水果	95	23	27	710	4.9	3	1.2	1	2.3
2月25日	星期五	小米飯	醃醋雞丁(炒)	80	獅子頭x1(燒)	40	家常豆腐(燒)	80	有機蔬菜(炒)	70	黑糖粉圓湯		79	27	27	663	5	2.5	0.8		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(如臨時停課、疫情、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.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