

國立南科國際實驗高級中學 111年3月 中學部(高中、國中) 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											
3月1日	星期二	風味餐	麻油雞飯 (雞肉、薑片、米)	280	泡菜豆腐(燴)	30	蒜味里肌排x1(燒)	60	高麗菜(炒)	70	紫菜蛋花湯	水果	100	25	37	831	5.4	5	0.7	1	2.4
3月2日	星期三	燕麥飯	沙茶豬柳(炒)	70	海結黃金丸片(滷)	70	蕃茄豆腐蛋(溜)	60	有機蔬菜(炒)	70	鳳梨醬雙瓜湯 (苦瓜、冬瓜)		83	24	27	813	5	3	1.5		2.3
3月3日	星期四	風味餐	肉骨茶湯麵(煮) (肉骨茶包、腐竹、豬 肉、高麗菜)	270	雙色蘿蔔燉雞(燉)	80	香酥腿仁排x1 (燒)	80	青江菜(炒)	70	—	水果	69	25	30	639	3	3	1.7	1	2.9
3月4日	星期五	地瓜飯	車輪燒肉(燒)	80	冬瓜燒雞(燒白色)	80	沙茶冬粉(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	紅豆薏仁湯		105	23	22	858	6.5	2.5	1.4		1.9
3月7日	星期一	白飯	蔥爆豬柳(炒)	70	香酥花枝丸x2(炸)	60	蛋香玉米粒(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	洋芋濃湯		89	23	26	828	5.6	3	1		2.1
3月8日	星期二	風味餐	黃金蛋炒飯(炒) (薑黃粉、蛋、青蔥)	250	青花玉米筍(炒)	70	香酥魚丁	80	台灣萵苣(炒)	70	味噌海芽湯	水果	101	17	24	834	5	3.5	2.1	1	1.3
3月9日	星期三	糙米飯	和風燒肉(燒)	70	芹香雙絲(炒) (海帶絲、芹菜、洋 菜絲)	70	大瓜魚羹(燒)	80	有機蔬菜(炒)	70	白菜豆腐湯	統一布 丁	86	23	21	773	5	2	2.1		2.2
3月10日	星期四	風味餐	肉末雜糧粥(煮) (燕麥、大麥仁、紫 米、綠豆、絞肉)	270	鹹酥什錦(炸) (米血丁、小熱 狗、黑輪條)	80	筍香大肉包x1(蒸)	70	高麗菜(炒)	70	—	水果	103	27	26	903	5.6	2.5	0.7	1	2.7
3月11日	星期五	麥片飯	梅干滷肉(滷)	70	茄子豆腐(燒)	80	五香滷蛋x1(滷)	50	有機蔬菜(炒)	70	檸檬山粉圓湯		81	25	23	778	5	2	1.25		2.5
3月14日	星期一	白飯	泰式雞丁(煮)	80	沙茶冬粉(炒)	80	海帶結燒肉(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	筍絲肉羹湯		90	22	25	822	5.5	3	1.4		2
3月15日	星期二	風味餐	沙茶豬肉燴飯(燴) (高麗菜、肉片)	330	三角薯餅x1(炸)	70	紐澳良雞翅x1 (烤)	80	菠菜(炒)	70	四神肉絲湯	水果	98	29	31	932	5	3	1.55	1	3.1
3月16日	星期三	香酥飯	油腐燒雞(燒)	80	雙色薯沙拉(炸)	80	日式蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	粉絲芽菜湯		97	34	30	941	6.2	2.5	0.7		3.5
3月17日	星期四	風味餐	炸醬麵(拌) (絞肉、豆干碎、小黃 瓜)	230	大瓜丸片(炒)	80	蒜味肉排x1(燒)	60	高麗菜(炒)	70	藥膳排骨湯 (白蘿蔔、排 骨、藥膳包)	水果	68	24	29	777	3	3	1.5	1	2.8
3月18日	星期五	紫米飯	豆鼓雞丁(燒)	80	塔香杏鮑菇(炒)	60	紅蘿蔔炒蛋(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	椰香西米露湯		85	17	22	758	5	3	2.05		1.4
3月21日	星期一	白飯	香酥魚丁(炸)	80	玉米肉末(炒)	60	焗烤洋芋(焗)	70	有機蔬菜(炒)	70	翡翠蛋花湯		98	27	28	898	6.2	3	1.05		2.5
3月22日	星期二	風味餐	古早味板條(拌) (油蔥酥、絞肉、韭 菜、豆芽菜)	230	瓜仔雞(炒)	70	迷迭香肉排x1(燒)	60	台灣萵苣(炒)	70	筍茸香菇湯	水果	65	26	28	758	3	2.5	0.9	1	3
3月23日	星期三	燕麥飯	百頁燒肉(燒)	80	紅豆地瓜球x2(炸)	50	大白菜燴蛋(燴)	70	有機蔬菜(炒)	70	絲瓜雞肉湯	杏仁小 魚(包)	96	21	24	829	6	3	1.2		1.7
3月24日	星期四	風味餐	越南河粉湯(煮) (河粉、九層塔、高麗 菜、雞丁)	210	丸子肉燥(滷) (花枝丸x1、絞 肉)	40	越式法國麵包 (法國麵包、肉片、 小黃瓜片)	100	青江菜(炒)	70	—	水果	82	18	24	761	4	3	1.4	1	1.7
3月25日	星期五	糙米飯	海帶結燒肉(燒)	80	阿給x1(蒸)	35	培根高麗菜(炒)	80	有機蔬菜(炒)	70	白木耳甜湯		85	23	21	769	5	2	1.9		2.2
3月28日	星期一	白飯	茄汁雞丁(炒)	80	豆芽肉絲(炒)	60	椒香毛豆莢(炒)	50	有機蔬菜(炒)	70	當歸豆輪湯		80	26	23	780	5	2	1		2.6
3月29日	星期二	風味餐	古早味麵線糊(煮)	170	三杯雞(炒)	70	刈包x1 (酸菜肉片、糖粉)	110	青花菜(炒)	70	—	水果	97	22	20	804	5	2	1.4	1	2
3月30日	星期三	五穀飯	咖哩雞丁(燴)	80	毛豆火腿(炒)	60	鮮菇豆腐(燒)	80	有機蔬菜(炒)	70	豆薯蛋花湯		90	25	22	800	5.7	2	0.8		2.3
3月31日	星期四	風味餐	浮水米粉煨 (浮水魚煨、高麗菜)	240	油腐燒肉片(燒)	70	起司花捲x1(蒸)	80	油菜(炒)	70	—	黑糖愛 玉	96	25	25	859	5	2.5	1.2		2.5

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://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



小魚乾「鈣」的含量是鮮奶的20倍，杏仁可以提供必需的維生素、礦物質等營養。