

國立南科國際實驗高級中學 111年4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	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(份)
4月1日	星期五	紅藜飯	橙汁雞丁(炒)	80	香菇燒賣x2(蒸)	40	紅蘿蔔炒蛋(炒)	80	有機蔬菜	70	綠豆粉角湯		105	32	28	796	5.5	2.5	1.5	1	3
4月4日	星期一	兒童節/清明節																			
4月5日	星期二	兒童節/清明節																			
4月6日	星期三	小米飯	無骨香雞排x1(炸)	70	沙茶冬粉(炒)	80	咖哩豆腐(燒)	80	有機蔬菜(炒)	70	味噌海芽湯	光泉黑豆漿	90	26	28	711	5.5	3	1.5		2.5
4月7日	星期四	風味餐	皮蛋肉絲粥(煮)	400	桂冠鍋貼x2(蒸)	50	椒鹽魚排(炸)	70	高麗菜(炒)	70	—	水果	80	27	28	676	4	2.5	1	1	3
4月8日	星期五	香鬆飯	筍片燜雞(燜)	70	丁香豆干片(炒)	60	黑椒毛豆莢(煮)	50	有機蔬菜(炒)	70	銀耳甜湯		88	29	25	692	5.5	2	1		3
4月11日	星期一	白飯	蔥香雞腿(燒)	80	紅燒獅子頭x1(燒)	40	雙菇豆腐(燴)	70	有機蔬菜(炒)	70	南瓜枸杞湯		90	32	30	758	5.5	3	1.5		3
4月12日	星期二	風味餐	瓜仔肉燥飯(燒)	350	香滷豆包x1(滷)	50	雞腿排x1(炸)	70	小白菜(炒)	70	菇菇湯	水果	103	36	33	845	5.5	3	1	1	3.5
4月13日	星期三	芝麻飯	醃醋雞丁(炒)	70	鮮蔬肉片(炒)	50	肉醬炸蛋x1(燒)	60	有機蔬菜(炒)	70	豆薯蛋湯		90	29	25	699	5.5	2.5	1.5		2.5
4月14日	星期四	風味餐	肉絲炒麵(炒)	250	泡菜甜不辣片x2(燒)	60	雞翅x1(滷)	70	青江菜(炒)	70	蘿蔔九片湯	水果	118	34	30	876	6.5	3	1	1	3
4月15日	星期五	白飯	沙茶雞丁(炒)	70	京醬肉絲(炒)	80	三絲炒蛋(炒)(金菇、筍絲、紅蘿蔔)	70	有機蔬菜(炒)	70	仙草甜湯		90	29	28	722	5.5	3	1.5		2.5
4月18日	星期一	紫米飯	塔香魚丁(燒)	70	車輪燒雞(燒)	70	白菜滷(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	紫菜金針湯		90	29	25	699	5.5	2.5	1.5		2.5
4月19日	星期二	風味餐	臘味飯(煮)	260	炒滷味(拌)	80	雞肉堡x1(炸)	50	油菜(炒)	70	味噌豆腐湯	水果	103	29	23	727	5.5	2	1	1	2.5
4月20日	星期三	糙米飯	洋芋燉肉(燉)	80	南瓜燜雞(燜)	70	日式蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	冬菜粉絲湯		95	30	25	775	6	2	1		3
4月21日	星期四	風味餐	義大利肉醬麵(燴)	350	客家小炒(炒)	80	雞腿排x1(滷)	70	台灣萵苣(炒)	70	—	水果	105	29	30	807	5.5	3	1.5	1	3
4月22日	星期五	海苔飯	油腐燒雞(燒)	80	照燒魷魚丸x2(燒)	50	三色玉米(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	薏仁紅豆甜湯		95	30	28	748	6	2.5	1		3
4月25日	星期一	白飯	蔥爆豬柳(燒)	80	鳳梨雞丁(燒)	70	醬汁麵筋(燒)	60	有機蔬菜(炒)	70	好彩頭大骨湯	中華豆花/ 九年級包高 中好彩頭餐	88	29	28	715	5.5	2.5	1		3
4月26日	星期二	風味餐	肉燥米粉湯(煮)	350	米血滷豆干(滷)	50	炸魷魚排x1(炸)	70	高麗菜(炒)	70	—	水果	80	27	30	698	4	3	1	1	3
4月27日	星期三	五穀飯	筍干燒肉(炒)	70	冬瓜雞丁(燒)	80	清炒三絲(炒)(豆薯、海帶、紅蘿蔔)	60	有機蔬菜(炒)	70	玉米濃湯		90	26	25	688	5.5	2.5	1.5		2.5
4月28日	星期四	風味餐	咖哩豬肉燴飯(燴)	300	三杯雙味(黑輪、大豆干丁)	80	麥克雞塊x3(炸)	60	油菜(炒)	70	羅宋湯	水果	110	34	30	844	6	2.5	1	1	3.5
4月29日	星期五	燕麥飯	豆乳雞(拌)	70	紅燒豆腐(燒)	60	夏威夷炒蛋(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	檸檬山粉圓		88	29	30	737	5.5	3	1		3

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