

國立南科國際實驗高級中學 111年5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(份)
			菜名	克數	菜名	克數	菜名	克數											
5月2日	星期一	白飯	干丁燒雞(燒)	70	炒冬粉(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	海芽蛋花湯		83	24	15	561	5	1	1.5		2
5月3日	星期二	風味餐	肉燥飯(滷)	270	三杯雞腿x1(燒)	90	高麗菜(炒)	70	青菜豆腐湯	水果	80	26	20	602	4	1.5	1	1	2.5
5月4日	星期三	小米飯	迷迭香雞丁(燒)	80	原味蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	紅k玉米湯		73	23	18	540	4.5	1.5	1		2
5月5日	星期四	風味餐	浮水虱目魚羹麵	280	京醬里肌x1(燒)	50	青江菜(炒)	70	—	水果				644	5	1.5	1.5	1	2
5月6日	星期五	芝麻飯	瓜仔雞(燜)	70	梅汁豆腐(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	麥片地瓜甜湯	母親節杯子蛋糕				640	5.5	2	1.5		2
5月9日	星期一	白飯	椒鹽魚丁(炸)	70	芹菜海絲(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	味噌蘿蔔湯		68	22	23	561	4	2.5	1.5		2
5月10日	星期二	風味餐	日式咖哩麵(燴)(洋芋、洋蔥、肉絲、紅蘿蔔、牛排麵)	320	小雞塊x3(炸)	50	小白菜(炒)	70	香菇冬瓜湯	水果	98	21	20	652	5	2.5	1.5	1	2
5月11日	星期三	五穀飯	蜜汁雞丁	80	豆薯炒蛋(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	金針紫菜湯		68	19	18	502	4	2	1.5		1.5
5月12日	星期四	風味餐	台式豆菜涼麵(涼拌)	250	古早味滷肉排x1(滷)	70	青江菜(炒)	70	筍絲魚羹湯	水果	98	24	18	644	5	1.5	1.5	1	2
5月13日	星期五	胚芽飯	義式番茄雞丁(燒)	70	椒香毛豆莢(拌)	60	有機蔬菜(炒)	70	檸檬愛玉甜湯		83	24	20	661	5	2	1.5		2
5月16日	星期一	白飯	砂鍋魚丁(燒)	70	紅蘿蔔炒蛋(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	味噌豆腐湯		75	20	18	536	4.5	2	1.5		1.5
5月17日	星期二	風味餐	炸醬麵(炒)	270	照燒雞翅x1(燒)	70	高麗菜(炒)	70	蔬菜蛋花湯	水果	80	26	20	602	4	1.5	1	1	2
5月18日	星期三	小米飯	筍干燒肉(燒)	70	蔥香蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	蘿蔔丸片湯		75	23	15	527	4.5	1	1.5		2
5月19日	星期四	風味餐	豚骨拉麵(肉片、海帶芽、玉米粒、黃豆芽、拉麵)	360	無骨香雞排x1(炸)	60	小白菜(炒)	70	—	水果	105	25	23	723	5.5	2.5	1.5	1	2
5月20日	星期五	五穀飯	滷雞排(燒)	90	鮮菇豆腐蛋(燴)	80	有機蔬菜(炒)	70	綠豆粉角甜湯		73	27	20	576	4.5	1.5	1		2.5
5月23日	星期一	白飯	瓜仔肉燥(滷)	60	銀芽三絲	70	有機蔬菜(炒)	70	海芽蛋花湯		68	19	15	479	4	1.5	1.5		1.5
5月24日	星期二	風味餐	什錦湯飯(煮)	400	雞腿x1(滷)	90	台灣萵苣(炒)	70	—	水果	80	22	15	543	4	1	1	1	2
5月25日	星期三	香鬆飯	車輪燒肉(燒)	80	鮮蔬冬粉(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	香菜大黃瓜湯	光泉豆漿	83	24	18	584	5	1.5	1.5		2
5月26日	星期四	風味餐	茄汁肉醬麵(燴)	295	蘿勒里肌x1(燒)	50	青江菜(炒)	70	玉米濃湯	水果	103	25	20	690	5.5	2	1	1	2
5月27日	星期五	糙米飯	香酥魚排(炸)	60	蕃茄豆腐(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	仙草甜湯		75	27	25	631	4.5	2.5	1.5		2.5
5月30日	星期一	白飯	梅汁燒雞(燒)	70	三色炒蛋(炒)(小黃瓜、紅蘿蔔、洋蔥、雞蛋)	60	有機蔬菜(炒)	70	薑絲冬瓜湯		83	21	18	570	5	2	1.5		1.5
5月31日	星期二	風味餐	荷葉蒸飯(蒸)	235	綜合鹹酥(炸)(雞肉、米血、地瓜)	80	高麗菜(炒)	70	豆薯蛋花湯	水果	88	20	20	608	4.5	2.5	1	1	1.5

隨餐附母親節小貼紙，想拿回家送家長的，請同學自行貼上去喔!

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