

國立南科國際實驗高級中學 111年5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											
5月2日	星期一	白飯	干丁燒雞(燒)	70	蒸肉餅(蒸)	70	炒冬粉(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	海芽蛋花湯		98	30	20	688	6	1.5	1.5		2.5
5月3日	星期二	風味餐	肉燥飯(滷)	320	滷蛋*1	50	三杯雞腿x1	90	高麗菜(炒)	70	青菜豆腐湯	水果	95	35	28	766	5	2	1	1	3.5
5月4日	星期三	小米飯	迷迭香雞丁(燒)	80	沙茶肉絲(炒)	70	原味蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	紅k玉米湯					677	5.5	2	1.5		2.5
5月5日	星期四	風味餐	浮水虱目魚羹麵	330	鹹水雞丁(拌)	70	京醬里肌x1(燒)	50	青江菜(炒)	70	—	水果				771	6	2	1.5	1	2.5
5月6日	星期五	芝麻飯	瓜仔雞(燜)	70	日式魷魚丸x2(燒)	50	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	105	27	23	731	6.5	2.5	1.5		2
5月9日	星期一	白飯	椒鹽魚丁(炸)	70	蔥爆肉絲(炒)	70	芹菜海絲(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	味噌蘿蔔湯		83	28	28	688	5	3	1.5		2.5
5月10日	星期二	風味餐	日式咖哩麵(燴)	380	當歸肉片(燒)	70	小雞塊x3(炸)	50	小白菜(炒)	70	香菇冬瓜湯	水果	113	26	25	779	6	3	1.5	1	2
5月11日	星期三	五穀飯	韓式炸雞丁(炸)	80	味噌蔬菜絞肉(炒)	70	豆薯炒蛋(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	金針紫菜湯		83	28	28	688	5	3	1.5		2.5
5月12日	星期四	風味餐	台式豆菜涼麵	300	干片肉絲(炒)	60	古早味滷肉排x1(滷)	70	青江菜(炒)	70	筍絲魚羹湯	水果	113	30	25	795	6	2	1.5	1	3
5月13日	星期五	胚芽飯	義式番茄雞丁(燒)	70	鹹酥什錦(炸)(米血丁、小熱狗、黑輪條、地瓜)	60	椒香毛豆莢(拌)	60	有機蔬菜(炒)	70	檸檬愛玉甜湯		98	23	25	707	6	3	1.5		2
5月16日	星期一	白飯	砂鍋魚丁(燒)	70	海結黑輪段(滷)	80	紅蘿蔔炒蛋(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	味噌豆腐湯		90	22	23	652	5.5	2.5	1.5		2
5月17日	星期二	風味餐	炸醬麵(炒)	320	冬瓜車輪(滷)	70	照燒雞翅x1(燒)	70	高麗菜(炒)	70	蔬菜蛋花湯	水果	98	25	23	693	5	2	1.5	1	2
5月18日	星期三	小米飯	筍干燒肉(燒)	70	咖哩黃金丸x3(燴)	60	蔥香蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	蘿蔔丸片湯		90	22	20	779	5.5	2	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)	400	鮑菇麵筋(燒)	50	無骨香雞排x1(炸)	60	小白菜(炒)	70	—	水果	120	27	28	837	6.5	3	1.5	1	2.5
5月20日	星期五	五穀飯	滷雞排(燒)	90	薯餅x1(炸)	50	鮮菇燴豆腐蛋	80	有機蔬菜(炒)	70	綠豆粉角甜湯		88	29	28	715	5.5	2.5	1		3
5月23日	星期一	白飯	瓜仔肉燥(滷)	60	糖醋雞丁(燒)	70	銀芽三絲	70	有機蔬菜(炒)	70	海芽蛋花湯		83	22	23	619	5	2.5	1.5		2
5月24日	星期二	風味餐	什錦湯飯(煮)	450	油腐滷肉片(滷)	70	雞腿x1(滷)	90	台灣萵苣(炒)	70	—	水果	95	29	25	719	5	2	1	1	3
5月25日	星期三	香鬆飯	車輪燒肉(燒)	80	冬瓜肉羹(燴)	70	鮮蔬冬粉(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	香菜大黃瓜湯	光泉豆漿	98	27	23	699	6	2	1.5		2.5
5月26日	星期四	風味餐	茄汁肉醬麵(燴)	340	洋芋燒雞(燒)	70	蘿勒里肌x1(燒)	50	青江菜(炒)	70	玉米濃湯	水果	118	27	25	804	6.5	2.5	1	1	2.5
5月27日	星期五	糙米飯	香酥魚排(炸)	60	綜合滷味(黃金丸、白蘿蔔塊、黑輪段、米血)	80	蕃茄豆腐(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	仙草甜湯		90	26	28	711	5.5	3	1.5		2.5
5月30日	星期一	白飯	梅汁燒雞(燒)	70	芝麻球x2(炸)	40	三色炒蛋(小黃瓜、紅蘿蔔、洋蔥、雞蛋)	60	有機蔬菜(炒)	70	薑絲冬瓜湯		98	23	25	707	6	3	1.5		2
5月31日	星期二	風味餐	荷葉蒸飯(蒸)	285	金針大黃瓜(燒)	70	綜合鹹酥(炸)(雞肉、米血、地瓜)	80	高麗菜(炒)	70	豆薯蛋花湯	水果	105	22	25	734	5.5	3	1.5	1	2

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、停電及午休會決議)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://fatrac.eschool.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