

國立南科國際實驗高級中學 111年6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)	豆魚蛋 肉類	
			菜名	克數	菜名	克數	菜名	克數												
6月1日	星期三																			
6月2日	星期四																			
6月3日	星期五																			
6月6日	星期一	白飯	香檸翅小腿x2(炸)	80	椒香毛豆莢(拌)	60	有機蔬菜	70	海芽蛋花湯		65	26	25	587	4	2.5	1	0	2.5	
6月7日	星期二	風味餐	炸醬刀削麵(拌)	345	滷里肌x1(滷)	50	高麗菜(炒)	70	小魚乾豆腐湯	水果	81	22	20	590	4	2	1.1	1	2	
6月8日	星期三	芝麻飯	香菇瓜仔肉燥(滷)	80	滷蛋x1(滷)	50	有機蔬菜(炒)	70	大瓜粗骨湯	豆漿	67	26	20	548	4	1.5	1.3	0	2.5	
6月9日	星期四	風味餐	鍋燒湯飯(煮)	400	雞排x1(滷)	80	青江菜(炒)	70	—	水果	88	27	20	638	4.5	1.5	1.1	1	2.5	
6月10日	星期五	胚芽飯	紫蘇梅燒雞(燒)	70	沙茶干片(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	綠豆薏仁甜湯		88	25	15	627	4.5	1	1.1	0	2	
6月13日	星期一	白飯	匈牙利燉肉(燉)	80	大黃瓜腐竹(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	金針菇海芽湯		68	19	15	479	4	1.5	1.5	0	1.5	
6月14日	星期二	風味餐	義大利肉醬麵(燴)	315	小雞塊x3(炸)	60	小白菜(炒)	70	玉米濃湯	水果	88	27	25	683	4.5	2.5	1.1	1	2.5	
6月15日	星期三	燕麥飯	紅燒魚丁(燒)	70	香菇蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	蔬菜豆腐湯		65	29	20	556	4	1	1	0	3	
6月16日	星期四	風味餐	肉絲炒飯(拌)	220	醬燒雙節雞翅x2(燒)	80	油菜(炒)	70	筍絲魚羹湯	水果	81	26	23	629	4	2	1.2	1	2.5	
6月17日	星期五	紫米飯	洋芋燒雞(炒)	80	紅燒獅子頭x1(燒)	50	有機蔬菜(炒)	70	麥片甜湯		80	24	18	614	5	1.5	1	0	2	
6月20日	星期一	白飯	蔥爆豬柳(炒)	80	紅蘿蔔炒蛋(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	冬菜粉絲湯		69	22	18	522	4.1	1.5	1.5	0	2	
6月21日	星期二	風味餐	麻油雞麵(煮)	395	香酥魚排x1(炸)	60	台灣萵苣(炒)	70	—	水果	82	26	25	653	4	2.5	1.3	1	2.5	
6月22日	星期三	糙米飯	白玉燒肉(燒)	80	蕃茄豆腐(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	大瓜湯	豆漿	68	26	20	554	4	1.5	1.6	0	2.5	
6月23日	星期四	風味餐	日式丼飯(拌) (肉片、洋蔥、蛋)	270	半香雞x1(炸)國小3-5 小雞塊x3(炸)國小1-2	60	蚵白菜	70	味噌豆腐湯	水果	81	22	23	613	4	2.5	1.1	1	2	
6月24日	星期五	小米飯	京醬肉片(燒)	80	炸雙節雞翅x1(炸)	40	有機蔬菜(炒)	70	冬瓜山粉圓甜湯		66	22	23	593	4	2.5	1.1	0	2	
6月27日	星期一	白飯	魷魚排x1(炸)	60	鮮菇扁蒲	70	有機蔬菜(炒)	70	紫菜蛋花湯		68	22	23	561	4	2.5	1.5	0	2	
6月28日	星期二	風味餐	榨菜肉絲湯麵(煮)	375	義式雞排x1(滷、烤)	80	台灣萵苣(炒)	70	蕃茄蔬菜蛋花湯	水果	81	26	20	606	4	1.5	1.2	1	2.5	
6月29日	星期三	香鬆飯	瓜仔雞(燒)	80	咖哩洋芋(煮)	70	有機蔬菜(炒)	70	蘿蔔丸片湯		74	20	15	509	4.5	1.5	1.3	0	1.5	

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