

國立南科國際實驗高級中學 111年6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)	豆魚蛋 肉類	
			菜名	克數	菜名	克數	菜名	克數	菜名	克數												
6/1	週三																					
6/2	週四																					
6/3	週五																					
6/6	週一	白飯	香檸翅小腿x2(炸)	80	蔬菜冬粉(炒)	80	椒香毛豆莢(拌)	60	有機蔬菜	70	海芽蛋花湯		96	30	28	748	6	3	1.1		2.5	
6/7	週二	風味餐	炸醬刀削麵(拌)	410	黑椒雞丁(炒)	70	黑蜜豬肉排x1	70	高麗菜(炒)	70	小魚乾豆腐湯	水果	96	28	25	719	5	2.5	1.2	1	2.5	
6/8	週三	芝麻飯	香菇瓜仔肉燥(滷)	80	蔥燒甜不辣絲(燒)	60	滷蛋x1(滷)	50	有機蔬菜(炒)	70	大瓜粗骨湯	豆漿	97	33	25	743	6	2	1.3		3	
6/9	週四	風味餐	鍋燒湯飯(煮)	480	肉末四角油腐(滷)	60	半香雞x1(炸)	100	青江菜(炒)	70	—	水果	103	36	33	847	5.5	3	1.1	1	3.5	
6/10	週五	胚芽飯	紫蘇梅燒雞(燒)	70	芝麻蒸南瓜(蒸)	70	沙茶干片(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	綠豆薏仁甜湯		103	27	23	763	6.5	2.5	1.1		2	
6/13	週一	白飯	匈牙利燉肉(燉)	80	三杯雞	70	大黃瓜腐竹(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	金針菇海芽湯		90	22	20	629	5.5	2	1.5		2	
6/14	週二	風味餐	義大利肉醬麵(燴)	380	焗烤培根洋芋(烤)	60	小雞塊x3(炸)	60	小白菜(炒)	70	玉米濃湯	水果	103	26	28	763	5.5	3	1.1	1	2.5	
6/15	週三	燕麥飯	泰式醬魚丁(拌)	70	海結燒肉(燒)	70	香菇蒸蛋(蒸)	80	有機蔬菜(炒)	70	蔬菜豆腐湯		82	32	30	784	5	2.5	1.3		3.5	
6/16	週四	風味餐	肉絲炒飯(拌)	260	起司白菜(燒)	70	醬燒雙節雞翅x2(燒)	80	油菜(炒)	70	筍絲魚羹湯	水果	99	25	25	719	5	2.5	1.7	1	2.5	
6/17	週五	紫米飯	洋芋燒雞(炒)	80	咖哩豆腐(燒)	80	紅燒獅子頭x1(燒)	50	有機蔬菜(炒)	70	麥片甜湯		95	27	23	729	6	2	1		2.5	
6/20	週一	白飯	蔥爆豬柳(炒)	80	柚香雞丁(燒)	70	紅蘿蔔炒蛋(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	冬菜粉絲湯		91	26	25	692	5.5	2.5	1.7		2.5	
6/21	週二	風味餐	麻油雞麵(煮)	480	肉燥貢丸x2(燒)	60	香酥魚排x1(炸)	60	台灣萵苣(炒)	70	—	水果	97	32	33	807	5	3	1.3	1	3.5	
6/22	週三	糙米飯	白玉燒肉(燒)	80	三杯雙味	70	蕃茄豆腐(炒)	80	有機蔬菜(炒)	70	大瓜湯	豆漿	91	26	25	690	5.5	2.5	1.6		2.5	
6/23	週四	風味餐	日式丼飯(拌) (肉片、洋蔥、蛋)	310	泡菜炒年糕	60	滷豬里肌x1	50	蚵白菜	70	味噌豆腐湯	水果	112	23	20	718	6	2	1.3	1	2	
6/24	週五	小米飯	京醬肉片(燒)	80	絲瓜麵線(煮)	70	炸雙節雞翅x1(炸)	40	有機蔬菜(炒)	70	冬瓜山粉圓甜湯		97	23	25	745	6	3	1.4		2	
6/27	週一	白飯	魷魚排x1(炸)	60	粉蒸肉(蒸)	70	鮮菇扁蒲	70	有機蔬菜(炒)	70	紫菜蛋花湯		90	26	28	711	5.5	3	1.5		2.5	
6/28	週二	風味餐	榨菜肉絲湯麵(煮)	460	滷蛋x1(滷)	50	義式雞排x1(滷、烤)	90	台灣萵苣(炒)	70	蕃茄蔬菜蛋花湯	水果	96	32	25	737	5	1.5	1.2	1	3.5	
6/29	週三	香鬆飯	瓜仔雞(燒)	80	絞肉粉絲(炒)	80	咖哩洋芋(煮)	80	有機蔬菜(炒)	70	蘿蔔丸片湯		105	24	20	693	6.5	2	1.4		2	

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