

國立南科國際實驗高級中學 111年8~9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 | | | | | | | | | | | |
| 8月30日 | 星期二 | 風味餐 | 肉醬麵(拌) | 365 | 大三角薯餅x1(炸) | 50 | 雞翅x1(燒) | 70 | 小白菜(炒) | 70 | 紫菜蛋花湯 | 水果 | 111 | 27 | 26 | 788 | 6 | 3 | 1.2 | 1 | 2.2 |
| 8月31日 | 星期三 | 糙米飯 | 香酥魚排(炸) | 50 | 培根高麗菜(炒) | 70 | 咖哩魷魚丸*2(燒) | 60 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 薑絲冬瓜湯 | | 105 | 28 | 28 | 783 | 5 | 3 | 1.5 | | 2.6 |
| 9月1日 | 星期四 | 風味餐 | 鍋燒湯飯(煮) | 480 | 滷海結豆干(滷) | 70 | 蒲燒豬排x1(燒) | 50 | 青江菜(炒) | 70 | 湯料 | 肯強豆漿 | 89 | 31 | 25 | 700 | 5.5 | 2 | 1.2 | | 2.9 |
| 9月2日 | 星期五 | 小米飯 | 鹽水雞丁(拌) | 70 | 大黃瓜魚羹(炒) | 70 | 茄汁豆腐(燒) | 80 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 仙草蜜 | 水果 | 104 | 29 | 25 | 803 | 5.5 | 2.5 | 1.3 | 1 | 2.5 |
| 9月5日 | 星期一 | 白飯 | 三杯魚丁(燒) | 70 | 紅蘿蔔炒蛋(炒) | 70 | 鮮蔬冬粉(炒) | 80 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 金針菇海芽湯 | | 83 | 25 | 24 | 643 | 5 | 2.5 | 1.5 | | 2.2 |
| 9月6日 | 星期二 | 風味餐 | 醉醬麵(拌) | 365 | 起司洋芋(煮) | 60 | 無骨香雞排x1(炸) | 70 | 油菜(炒) | 70 | 大瓜粗骨湯 | 水果 | 104 | 27 | 29 | 783 | 5.5 | 3.5 | 1.2 | 1 | 2.3 |
| 9月7日 | 星期三 | 胚芽飯 | 筍干燒肉(燒) | 80 | 玉米火腿(炒) | 60 | 蘿蔔黑輪(煮) | 70 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 吻魚蔬菜湯 | | 98 | 27 | 21 | 690 | 6 | 2 | 1.5 | | 2.2 |
| 9月8日 | 星期四 | 風味餐 | 荷葉蒸飯(蒸) | 280 | 回鍋肉(炒) | 70 | 小雞塊x3(炸) | 60 | 青江菜(炒) | 70 | 豆薯蛋花湯 | 水果 | 98 | 28 | 28 | 748 | 5.1 | 3 | 1.2 | 1 | 2.5 |
| 9月9日 | 星期五 | 中秋節連假 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9月12日 | 星期一 | 芝麻飯 | 茴香雞腿(滷) | 90 | 絞肉冬粉(炒) | 80 | 椒鹽毛豆荚(拌) | 60 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 香菜蘿蔔湯 | | 97 | 33 | 25 | 743 | 6 | 2 | 1.3 | | 3 |
| 9月13日 | 星期二 | 風味餐 | 香菇瓜仔肉燥飯(燒) | 330 | 滷福州丸x1(滷) | 30 | 香酥虱目魚排(炸) | 50 | 小白菜(炒) | 70 | 冬菜冬粉湯 | 水果 | 99 | 27 | 27 | 746 | 5.2 | 3 | 1.1 | 1 | 2.4 |
| 9月14日 | 星期三 | 白飯 | 蔥香肉片(炒) | 80 | 三杯麵腸(燒) | 50 | 和風芝麻海帶芽 | 60 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 柴魚豆腐湯 | | 92 | 29 | 23 | 685 | 5.6 | 2 | 1.6 | | 2.5 |
| 9月15日 | 星期四 | 特餐 | 陽春湯麵(煮) | 500 | 滷蛋(滷) | 50 | 沙茶里肌(燒) | 50 | 青江菜(炒) | 70 | 湯料 | 水果 | 96 | 28 | 23 | 695 | 5 | 2 | 1.1 | 1 | 2.5 |
| 9月16日 | 星期五 | 紫米飯 | 咖哩雞丁(燴) | 80 | 芝麻球(炸) | 40 | 滷汁油豆腐(滷) | 70 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 綠豆薏仁甜湯 | | 103 | 27 | 23 | 769 | 6.5 | 2.5 | 1 | | 2 |
| 9月19日 | 星期一 | 白飯 | 魷魚排x1(炸) | 60 | 菜豆干片(炒) | 70 | 玉米炒蛋(炒) | 60 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 金針冬瓜湯 | | 82 | 25 | 26 | 662 | 5 | 3 | 1.3 | | 2.2 |
| 9月20日 | 星期二 | 風味餐 | 培根起司拌飯(拌) | 340 | 醬爆甜片x2(燒) | 60 | 紐奧良雞翅x1 | 70 | 蚵白菜(炒) | 70 | 筍絲魚羹湯 | | 96 | 28 | 24 | 710 | 6 | 2.5 | 1.1 | | 2.3 |
| 9月21日 | 星期三 | 燕麥飯 | 蜜汁雞丁(拌) | 70 | 香菇燒賣x2(蒸) | 50 | 培根高麗菜(炒) | 70 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 大瓜湯 | 愛玉 | 99 | 26 | 20 | 680 | 6 | 2 | 1.8 | | 2 |
| 9月22日 | 星期四 | 風味餐 | 什錦炒麵(炒) | 370 | 客家小炒 | 70 | 黑蜜肉排x1(炸) | 75 | 油菜(炒) | 70 | 味噌海芽湯 | 水果 | 97 | 27 | 27 | 736 | 5 | 3 | 1.3 | 1 | 2.4 |
| 9月23日 | 星期五 | 香鬆飯 | 沙茶雞丁(燒) | 80 | 蔬菜冬粉(炒) | 80 | 冬瓜黑輪(燒) | 70 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 山粉圓甜湯 | | 99 | 23 | 20 | 712 | 6 | 2.5 | 1.7 | | 1.5 |
| 9月26日 | 星期一 | 白飯 | 無骨香雞排x1(炸) | 70 | 沙茶豆干片(燒) | 70 | 火腿肉絲銀芽(炒) | 60 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 紫菜蛋花湯 | | 82 | 30 | 29 | 707 | 5 | 3 | 1.4 | | 2.8 |
| 9月27日 | 星期二 | 風味餐 | 肉羹麵(煮) | 380 | 照燒魷魚丸x2(燒) | 60 | 黑椒里肌x1(燒) | 50 | 青江菜(炒) | 70 | 湯料 | 水果 | 110 | 30 | 25 | 783 | 6 | 2.5 | 1 | 1 | 2.5 |
| 9月28日 | 星期三 | 五穀飯 | 洋芋燒肉(燒) | 80 | 綜合鹹酥(炸) (芋粿、米血丁、甜不辣) | 60 | 白菜滷(燴) | 70 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 番茄豆腐湯 | 波蜜乳酸多 | 105 | 26 | 24 | 738 | 6.5 | 3 | 1.5 | | 1.8 |
| 9月29日 | 星期四 | 風味餐 | 大骨湯泡飯(煮) (肉絲、筍絲、高麗菜) | 480 | 肉燥豆包(燒) | 60 | 滷翅小腿x2(滷) | 80 | 蚵白菜(炒) | 70 | 湯料 | 水果 | 96 | 28 | 23 | 702 | 5 | 2 | 1.1 | 1 | 2.6 |
| 9月30日 | 星期五 | 糙米飯 | 蔥燒豬柳(炒) | 80 | 紅燒獅子頭(燒) | 50 | 紅蘿蔔炒蛋(炒) | 70 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 麥片地瓜甜湯 | 0 | 98 | 27 | 21 | 731 | 6 | 2 | 1.6 | | 2.1 |

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://fatracesschool.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