

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://fatraseschool.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