

國立南科國際實驗高級中學 111年10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 (份)	油脂 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	肉魚 豆蛋
			菜名	克數	菜名	克數	菜名	克數	菜名	克數											
10月3日	星期一	白飯	瓜仔雞(燒)	70	沙茶小瓜肉片(炒)	60	鐵板豆腐(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	味噌海芽湯		84	28	28	694	5	3	1.8		2.5
10月4日	重陽節 長壽餐	養生五 穀飯	開胃紫蘇梅肉排(燒)	50	洋芋燒雞(燒)	70	絲瓜長壽麵線(煮)	70	青江菜(炒)	70	延齡菊花金絲湯	水果	119	27	20	762	6.5	2	1.2	1	2
10月5日	星期三	小米飯	蒜香雞丁(炒)	70	客家小炒(炒)	70	雙色炒蛋(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	冬瓜粗骨湯	中華豆 花	83	28	25	665	5	2.5	1.5		2.5
10月6日	星期四	風味餐	咖哩豬肉燴飯(燴)	310	蘿蔔魚丸(燒)	70	小雞塊x3(炸)	60	空心菜(炒)	70	豆薯蛋花湯	水果	104	29	28	776	5.5	3	1.2	1	2.5
10月7日	星期五	地瓜飯	椒香魚丁(炸)	70	蔥爆肉片(炒)	70	芹菜海絲干絲(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	冬瓜山粉圓甜湯		82	28	25	661	5	2.5	1.3		2.5
10月10日	星期一	國慶日																			
10月11日	星期二	風味餐	浮水魚羹麵(燴)	250	滷四角油腐(滷)	70	魷魚排*1(炸)	60	油菜(炒)	70	湯料	水果	95	31	30	772	5	3	0.9	1	3
10月12日	星期三	五穀飯	三杯雞(炒)	70	玉米餅*1(炸)	40	椒香毛豆莢(炒)	50	有機蔬菜(炒)	70	四神湯		95	27	28	732	6	3	0.9		2.5
10月13日	星期四	風味餐	古早味肉燥飯(滷)	270	茶葉蛋(滷)	50	沙茶雞翅x1(烤)	90	青江菜(炒)	70	榨菜肉絲湯	水果	95	31	27	739	5	2	0.9	1	3.3
10月14日	星期五	胚芽飯	魚排x1(炸)	60	海結黑輪段(滷)	70	紅蘿蔔炒鮮菇	70	有機蔬菜(炒)	70	愛玉甜湯		91	22	20	633	5.5	2	1.7		2
10月17日	星期一	白飯	糖醋雞丁(燒)	80	筍片燒肉(燒)	70	鮮菇豆腐(燴)	80	有機蔬菜(炒)	70	薑絲海芽湯	豆漿	89	33	30	757	5.5	2.5	1.3		3.5
10月18日	星期二	風味餐	義大利肉醬麵(燴)	230	大瓜魚羹(燒)	70	黑蜜肉排(炸)	70	油菜(炒)	70	鮮菇蔬菜湯	水果	105	24	27	906	5.5	3	1.5	1	2.3
10月19日	星期三	小米飯	蘿蔔燒肉(燒)	80	鮑菇麵筋(燒)	60	夏威夷炒蛋(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	絲瓜冬粉湯		90	22	23	652	5.5	2.5	1.5		2
10月20日	星期四	風味餐	沙茶豬肉燴飯	410	芝麻球*2(炸)	60	照燒雞翅x1(燒)	90	小白菜(炒)	70	香菇筍絲湯	水果	102	26	28	759	5.5	3	0.9	1	2.5
10月21日	星期五	麥片飯	筍香滷肉(滷)	80	味噌小瓜肉絲(拌)	70	魷魚丸*2(炸)	50	有機蔬菜(炒)	70	綠豆粉角甜湯		97	23	25	705	6	3	1.4		2
10月24日	星期一	白飯	咕咾肉(燒)	80	和風舒肥雞(拌)	70	鮮蔬粉絲	80	有機蔬菜(炒)	70	紫菜蛋花湯		91	22	20	633	5.5	2	1.7		2
10月25日	星期二	風味餐	什錦炒麵(炒)	180	滷福州丸x1(滷)	50	虱目魚排x1(炸)	70	大白菜(炒)	70	小魚味噌豆腐湯	水果	96	25	30	752	5	3.5	1.1	1	2.5
10月26日	星期三	五穀飯	薑母鴨(燒)	80	鍋貼*2(炸)	50	蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	金針菇蔬菜湯	波蜜乳 酸多	89	26	23	660	5.5	2	1.2		2.5
10月27日	星期四	風味餐	美濃板條(湯)(豆芽 菜、韭菜、肉絲、板 條、乾香菇)	350	胡瓜肉羹(燴)	70	古早味滷肉排x1(滷)	50	高麗菜(炒)	70	湯料	水果	104	22	20	685	5.5	2	1.3	1	2
10月28日	星期五	糙米飯	蔥爆肉片(炒)	70	梅粉薯條(炸)	60	蕃茄豆腐(燒)	80	有機蔬菜(炒)	70	銀耳甜湯		97	24	26	710	6	3	1.3		2.1
10月31日	星期一	白飯	咖哩雞丁(燒)	80	彩椒豆芽菜(炒)	70	回鍋肉(炒)	80	有機蔬菜(炒)	70	大黃瓜豆皮湯		92	24	24	679	5.5	2.5	1.8		2.3

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