

國立南科國際實驗高級中學 111年8~9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 (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											
10月3日	星期一	白飯	瓜仔雞(燒)	70	鐵板豆腐(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	味噌海芽湯		67	22	20	536	4	2	1.4	0	2
10月4日	重陽節長壽餐	養生五穀飯	開胃紫蘇梅肉排(燒)	50	絲瓜長壽麵線(煮)	70	青江菜(炒)	70	延齡菊花金絲湯	水果	89	20	15	567	4.5	1.5	1.2	1	1.5
10月5日	星期三	小米飯	蒜香雞丁(炒)	70	雙色炒蛋(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	冬瓜粗骨湯	中華豆花	68	22	20	538	4	2	1.5	0	2
10月6日	星期四	風味餐	咖哩豬肉燴飯(燴)	310	小雞塊x3(炸)	60	空心菜(炒)	70	豆薯蛋花湯	水果	89	23	23	649	4.5	2.5	1.2	1	2
10月7日	星期五	地瓜飯	椒香魚丁(炸)	70	芹菜海絲干絲(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	冬瓜山粉圓甜湯		67	22	20	534	4	2	1.3	0	2
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	魷魚排*1(炸)	60	油菜(炒)	70	湯料	水果	87	23	23	643	4.5	2.5	0.9	1	2
10月12日	星期三	五穀飯	三杯雞(炒)	70	椒香毛豆莢(炒)	50	有機蔬菜(炒)	70	四神湯		65	22	20	526	4	2	0.9	0	2
10月13日	星期四	風味餐	古早味肉燥飯(滷)	270	沙茶雞翅x1(燒)	90	青江菜(炒)	70	榨菜肉絲湯	水果	80	24	22	663	4	2	0.9	1	2.3
10月14日	星期五	胚芽飯	魚排x1(炸)	60	紅蘿蔔炒鮮菇	70	有機蔬菜(炒)	70	愛玉甜湯		67	22	23	559	4	2.5	1.4	0	2
10月17日	星期一	白飯	糖醋雞丁(燒)	80	鮮菇豆腐(燴)	80	有機蔬菜(炒)	70	薑絲海芽湯	豆漿	65	29	25	601	4	2	1	0	3
10月18日	星期二	風味餐	義大利肉醬麵(燴)	230	黑蜜肉排(滷)	70	油菜(炒)	70	鮮菇蔬菜湯	水果	81	22	23	613	4	2.5	1.1	1	2
10月19日	星期三	小米飯	蘿蔔燒肉(燒)	80	夏威夷炒蛋(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	絲瓜冬粉湯		74	23	20	568	4.5	2	1.3	0	2
10月20日	星期四	風味餐	沙茶豬肉燴飯	410	照燒雞翅x1(燒)	90	小白菜(炒)	70	香菇筍絲湯	水果	87	27	23	657	4.5	2	0.9	1	2.5
10月21日	星期五	麥片飯	筍香滷肉(滷)	80	魷魚丸*2(炸)	50	有機蔬菜(炒)	70	綠豆粉角甜湯		81	21	20	584	5	2.5	1.1	0	1.5
10月24日	星期一	白飯	咕咾肉(燒)	80	鮮蔬粉絲	80	有機蔬菜(炒)	70	紫菜蛋花湯		74	20	18	532	4.5	2	1.3	0	1.5
10月25日	星期二	風味餐	什錦炒麵(炒)	180	虱目魚排x1(炸)	70	大白菜(炒)	70	小魚味噌豆腐湯	水果	81	22	23	613	4	2.5	1.1	1	2
10月26日	星期三	五穀飯	薑母鴨(燒)	80	蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	金針菇蔬菜湯	波蜜乳酸多	74	23	18	544	4.5	1.5	1.2	0	2
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	古早味滷肉排x1(滷)	50	高麗菜(炒)	70	湯料	水果	80	20	16	542	4	1.5	0.9	1	1.7
10月28日	星期五	糙米飯	蔥爆肉片(炒)	70	蕃茄豆腐(燒)	80	有機蔬菜(炒)	70	銀耳甜湯		67	23	18	519	4	1.5	1.3	0	2.1
10月31日	星期一	白飯	咖哩雞丁(燒)	80	回鍋肉(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	大黃瓜豆皮湯		73	25	19	563	4.5	1.5	1.1	0	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://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