

國立南科國際實驗高級中學 111年11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 菜名 克數	副食二 菜名 克數	副食三 菜名 克數	副食四 菜名 克數	湯品	其他	醃類 (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)	肉魚豆 蛋(份)				
11月1日	星期二	風味餐	蘑菇肉醬麵(燴) (蘑菇+絞肉+洋蔥)	300	福菜滷冬瓜(滷)	70	魷魚排(炸)	60	油菜(炒)	70	鮮蔬豆腐湯	水果	98	28	23	705	5	2	1.6	1	2.5
11月2日	星期三	麥片飯	三杯雞丁(燒)	70	起司洋芋(拌)	70	油蔥酥蒲瓜(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	筍絲魚羹湯	旺仔小饅頭 (乳酸多)	105	27	25	753	6.5	3	1.5		2
11月3日	星期四	風味餐	打拋豬肉飯(燒)	300	醬燒豆腐(燒)	80	蔥爆雞丁(炒)	70	紅仁豆芽菜(炒)	70	什錦菌菇湯	水果	95	24	23	719	5	2.5	1	1	2
11月4日	星期五	胚芽米飯	筍香肉片(炒)	70	沙茶冬粉(炒)	70	鍋貼×2(蒸)	60	有機蔬菜(炒)	70	薏仁甜湯		102	27	20	696	6.5	2	0.9		2
11月7日	星期一	白飯	洋蔥豬柳(燒)	80	雙色毛豆仁(拌)	60	關東煮(煮)	70	有機蔬菜(炒)	70	薑絲冬瓜湯	豆漿	79	31	25	665	5	2	0.8		3
11月8日	星期二	風味餐	肉羹麵線(燴) (肉羹、筍絲、柴魚)	280	韓式炸雞(炸)	80	肉包×1(蒸)	50	芥蘭菜(炒)	70		水果	110	34	31	887	6	3	0.9	1	3.1
11月9日	星期三	小米飯	豆干燒雞(燒)	80	蔥燒肉絲(炒)	70	香菇蒸蛋(蒸)	80	有機蔬菜(炒)	70	羅宋湯		80	35	28	706	5	2	1		3.5
11月10日	星期四	風味餐	古早味鹹飯(拌)	280	茶葉蛋×1(滷)	50	鐵道肉排×1(滷)	50	小白菜(炒)	80	扁蒲龍骨湯	水果	95	28	21	675	5	1.5	0.9	1	2.6
11月11日	星期五	胚芽米飯	洋芋燒雞(燒)	70	芝麻球(炸)	25	麻油米血(滷)	60	有機蔬菜(炒)	70	檸檬愛玉甜湯		2	24	23	863	6.5	3	0.8		1.5
11月14日	星期一	白飯	麵腸燒肉(燒)	70	白菜滷(燴)	80	茄汁絞肉豆腐	80	有機蔬菜(炒)	70	味噌海芽湯			25	23	635	5	2	1.6		2.5
11月15日	星期二	風味餐	和風涼麵(拌) (小黃瓜絲+豆芽菜)	300	京醬肉絲(炒)	70	椒塩三節翅×1(烤)	90	高麗菜(炒)	70	玉米濃湯	水果	99	32	28	773	5.2	2	1.2	1	3.5
11月16日	星期三	紫米飯	五香雞排×1(滷)	90	椒香薯丁(炸)	60	鮮蔬火腿炒蛋(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	胡瓜丸片湯		136	27	28	958	6.1	3	0.9		2.5
11月17日	星期四	風味餐	什錦虱目魚飯湯(煮) (虱目魚柳、筍絲、絞肉、魚丸片)	460	蘿蔔燒雞(燒)	70	香雞堡(炸)	50	青江菜(炒)	70	湯料	水果	99	27	29	767	5.2	3	1.2	1	2.8
11月18日	星期五	地瓜飯	成都子雞(燒)	70	紅燒獅子頭(燒)	50	小瓜豆干片(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	白銀耳甜湯		135	27	23	849	6	2	1		2.5
11月21日	星期一	白飯	香酥魚丁(炸)	70	麵腸肉片(炒)	70	紅蘿蔔炒蛋(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	味噌豆腐湯		81	29	30	708	5	3	1.2		3
11月22日	星期二	風味餐	炒烏龍麵(炒) (肉絲、高麗菜、紅K、洋蔥)	280	五香滷豆干(滷)	60	蘑菇豬排(燒)	55	油菜(炒)	70	酸菜冬粉湯	水果	138	29	28	915	5.2	2.5	1	1	3
11月23日	星期三	糙米飯	醬燒肉丁(燒)	70	焗烤洋芋(焗烤)	60	海結百頁(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	金針紫菜湯	統一布丁	96	27	23	691	6	2	1.1		2.5
11月24日	星期四	風味餐	瓜仔肉燥飯(拌) (絞肉+車輪+洋蔥+紅蔥頭)	300	魚香冬粉(炒)	80	無骨香雞排×1(炸)	70	青江菜(炒)	70	豆薯肉末湯	水果	112	27	28	802	6.1	3	1.1	1	2.5
11月25日	星期五	香鬆飯	筍干燒肉(燒)	80	麥克雞塊×3(炸)	60	鮮蔬鮪魚炒蛋(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	綠豆麥片甜湯		136	30	30	934	6	3	1.2		3
11月28日	星期一	白飯	玉米雞丁(燒)	80	大黃瓜鮮菇(炒)	70	咖哩豆腐(燒)	80	有機蔬菜(炒)	70	肉骨茶湯		90	26	23	666	5.5	2	1.5		2.5
11月29日	星期二	風味餐	豚骨豬肉湯麵(煮) (肉片、高麗菜、海帶芽、紅蘿蔔)	460	日式魷魚丸×2(燒)	60	椒鹽魚排×1(炸)	60	小白菜(炒)	70	湯料	水果	98	29	30	777	5.2	3	1	1	3
11月30日	星期三	五穀飯	滷香雞翅(滷)	90	小瓜肉絲(炒)	70	培根高麗菜(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	香菜蘿蔔湯		84	25	22.5	639	5	2	1.8		2.5

11/15加菜：
蔭鳳梨蒸石斑魚
~注意魚刺~

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×2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/>、[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