

國立南科國際實驗高級中學 111年11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)	主食類 (份)	油脂類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	肉魚豆 蛋(份)
			菜名	克數	菜名	克數	菜名	克數											
11月1日	星期二	風味餐	蘑菇肉醬麵(燴) (蘑菇+絞肉+洋蔥)	250	魷魚排(炸)	60	油菜(炒)	70	鮮蔬豆腐湯	水果	80	26	20	602	4	1.5	1	1	2.5
11月2日	星期三	麥片飯	三杯雞丁(燒)	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)	83	24	20	606	5	2	1.5		2
11月3日	星期四	風味餐	打拋豬肉飯(燒)	260	蔥爆雞丁(炒)	70	紅仁豆芽菜(炒)	70	什錦菌菇湯	水果	80	19	18	552	4	2	1	1	1.5
11月4日	星期五	胚芽米飯	筍香肉片(炒)	70	鍋貼×2(蒸)	60	有機蔬菜(炒)	70	薏仁甜湯		86	22	15	565	5.5	1.5	0.7		1.5
11月7日	星期一	白飯	洋蔥豬柳(燒)	80	關東煮(煮)	70	有機蔬菜(炒)	70	薑絲冬瓜湯	豆漿	73	27	20	576	4.5	1.5	1		2.5
11月8日	星期二	風味餐	肉羹麵線(燴) (肉羹、筍絲、柴魚片)	230	肉包×1(蒸)	50	芥蘭菜(炒)	70		水果	95	24	20	654	5	2	0.9	1	2
11月9日	星期三	小米飯	豆干燒雞(燒)	80	香菇蒸蛋(蒸)	80	有機蔬菜(炒)	70	羅宋湯		65	26	20	542	4	1.5	1		2.5
11月10日	星期四	風味餐	古早味鹹飯(拌)	240	鐵道肉排×1(滷)	50	小白菜(炒)	80	扁蒲龍骨湯	水果	80	22	18	564	4	1.5	0.9	1	2
11月11日	星期五	胚芽米飯	洋芋燒雞(燒)	70	麻油米血(滷)	60	有機蔬菜(炒)	70	檸檬愛玉甜湯	11/15加菜： 蔴鳳梨蒸石斑魚 ~注意魚刺~	79	21	18	556	5	2	0.8		1.5
11月14日	星期一	白飯	麵腸燒肉(燒)	70	茄汁絞肉豆腐	80	有機蔬菜(炒)	70	味噌海芽湯		65	26	23	563	4	2	0.9		2.5
11月15日	星期二	風味餐	和風涼麵(拌) (小黃瓜絲+豆芽菜)	250	椒塩三節翅×1(炸)	90	高麗菜(炒)	70	玉米濃湯	水果	83	29	28	697	4.2	2.5	1	1	3
11月16日	星期三	紫米飯	五香雞排×1(滷)	90	鮮蔬火腿炒蛋(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	胡瓜丸片湯		66	26	23	629	4.1	2	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)	420	香雞堡(炸)	50	青江菜(炒)	70	湯料	水果	82	24	24	639	4.1	2.5	1	1	2.3
11月18日	星期五	地瓜飯	成都子雞(燒)	70	小瓜豆干片(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	白銀耳甜湯		80	24	20	596	5	2	1		2
11月21日	星期一	白飯	香酥魚丁(炸)	70	紅蘿蔔炒蛋(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	味噌豆腐湯		66	27	26	606	4	2.5	1.2		2.7
11月22日	星期二	風味餐	炒烏龍麵(肉絲、高麗菜、 紅蘿蔔、洋蔥)	230	蘑菇豬排(燒)	55	油菜(炒)	70	酸菜冬粉湯	水果	80	23	21	603	4	2	1	1	2.2
11月23日	星期三	糙米飯	醬燒肉丁(燒)	70	海結百頁(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	金針紫菜湯	統一布丁	81	24	20	598	5	2	1.1		2
11月24日	星期四	風味餐	瓜仔肉燥飯(拌) (絞肉+車輪+洋蔥)	260	無骨香雞排×1(炸)	70	青江菜(炒)	70	豆薯肉末湯	水果	84	27	26	677	4.2	2.5	1.1	1	2.7
11月25日	星期五	香鬆飯	筍干燒肉(燒)	80	鮮蔬鮪魚炒蛋(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	綠豆麥片甜湯		81	24	20	600	5	2	1.2		2
11月28日	星期一	白飯	玉米雞丁(燒)	80	咖哩豆腐(燒)	80	有機蔬菜(炒)	70	肉骨茶湯		68	24	21	556	4.2	2	1		2.2
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)	410	椒鹽魚排×1(炸)	60	小白菜(炒)	70	湯料	水果	80	23	24	625	4	2.5	1	1	2.2
11月30日	星期三	五穀飯	滷香雞翅(滷)	90	培根高麗菜(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	香菜蘿蔔湯		67	23	21	541	4	2	1.3		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×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/>、[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