

國立南科國際實驗高級中學 111年12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	蛋白質	脂肪	熱量	主食類	油脂類	蔬菜類	水果類	肉魚豆	
			菜名	克數	菜名	克數	菜名	克數			(g)	(g)	(g)	(Kcal)	(份)	(份)	(份)	(份)	蛋(份)	
12月1日	星期四	風味餐	台式麵線羹(煮)	430	紅燒肉排x1(燒)	70	油菜(炒)	70		水果	79	22	23	605	4	3	1	1	2	
12月2日	星期五	胚芽飯	黑椒豬柳(炒)	70	絞肉冬粉(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	綠豆地瓜甜湯		71	30	25	629	5	2	1	0	3	
12月5日	星期一	白飯	三杯魚丁(炒)	80	梅干冬瓜(煮)	50	青江菜(炒)	70	筍絲魚羹湯		68	22	23	561	4	3	2	0	2	
12月6日	星期二	風味餐	咖哩雞燴飯(煮)	70	小雞塊x3(炸)	60	小白菜(炒)	70	蘿蔔魚丸湯	水果	79	26	28	664	4	3	1	1	3	
12月7日	星期三	五穀飯	瓜仔雞(燒)	70	金針菇豆腐(燒)	80	有機蔬菜(炒)	70	豆薯蛋花湯		64	26	23	559	4	2	1	0	3	
12月8日	星期四	風味餐	油蔥肉燥飯(燒)	60	紐澳良雞翅(滷)	70	油菜(炒)	70	大瓜黑輪湯		79	22	23	605	4	3	1	0	2	
12月9日	星期五	運動會	夏威夷鳳梨肉鬆炒飯	340	卡啦雞腿漢堡(炸)	90	小黃瓜	70	運動飲料x1	水果	64	22	25	567	4	3	1	1	2	
12月10日	星期六	校慶	國小麵包餐 (2麵包+1鋁箔包果汁)																	
12月12日	星期一		校慶補假																	
12月13日	星期二	風味餐	廣東粥(煮)	350	桂冠肉包x1(蒸)	70	油菜(炒)	70	石斑魚綜合鹹酥(全校)	水果	79	26	25	641	4	3	1	1	3	
12月14日	星期三	麥片飯	蔥爆肉絲(炒)	70	紅豆金棗x2(紅豆泥餡炸丸子)	60	有機蔬菜(炒)	70	四神湯		64	22	25	567	4	3	1	0	2	
12月15日	星期四	風味餐	鮮菇雞湯麵(煮)	270	醬燒雞排x1(烤)	100	青江菜(炒)	70	湯料	水果	79	26	28	666	4	3	1	1	3	
12月16日	星期五	小米飯	起司雞丁(炒)	80	沙茶冬粉(燒)	60	有機蔬菜(炒)	70	銀耳甜湯		71	23	23	579	5	3	1	0	2	
12月19日	星期一	白飯	筍乾肉片(滷)	70	白菜滷(燴)	60	有機蔬菜(炒)	70	蘿蔔粗骨湯	布丁	65	22	20	528	4	2	1	0	2	
12月20日	星期二	風味餐	鮮菇滑蛋燴飯(燒)(洋蔥、雞蛋、雞丁、胡蘿蔔)	350	虱目魚排x1(炸)	50	蚶白菜(炒)	70	薑絲冬瓜湯	水果	79	26	28	664	4	3	1	1	3	
12月21日	星期三	地瓜飯	麵輪燒肉(燒)	80	鮮蔬火腿(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	味噌豆腐湯		22	20	532	4	2	1	0	2		
12月22日	星期四	風味餐	義大利肉醬麵(燴)	250	香酥小雞塊x3(炸)	60	高麗菜(炒)	70	冬至福智湯圓(紅白湯圓+紅豆)	水果	79	26	28	664	4	3	1	1	3	
12月23日	星期五	芝麻飯	馬鈴薯燉肉(煮)	70	椒鹽毛豆莢(拌)	60	有機蔬菜(炒)	70	榨菜粉絲湯		71	23	20	556	5	2	1	0	2	
12月26日	星期一	白飯	梅子燒雞(燒)	70	紅蘿蔔炒蛋(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	大黃瓜肉末湯	非基改豆漿	65	29	25	601	4	2	1	0	3	
12月27日	星期二	風味餐	割稻飯(筍絲、五花肉絲、雞肉、香菇、魚丸、魚板、蘿蔔乾、高麗菜)	350	墨西哥雞翅x1(烤)	70	青江菜(炒)	70	湯料	水果	86	23	20	616	5	2	1	1	2	
12月28日	星期三	紫米飯	蔥油雞丁(煮)	80	肉羹大黃瓜(煮)	60	有機蔬菜(炒)	70	黃豆芽肉絲湯		65	29	25	601	4	2	1	0	3	
12月29日	星期四	風味餐	炸醬刀削麵(拌)	435	五香豬排(滷)	90	油菜(炒)	70	海芽蛋花湯	蔥燒石斑魚(全校)水果	64	24	23	551	3	2	1	1	3	
12月30日	星期五	五穀飯	蘿蔔滷肉(滷)	70	香菇蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	薏仁甜湯		68	22	20	538	4	2	2	0	2	

運動會~精力餐~  
加油! 加油! 加油!

~注意魚刺~

細嚼慢嚥，避免消化不良，會肚子痛

~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