

國立南科國際實驗高級中學 111年12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	菜名	克數											
12月1日	星期四	風味餐	台式麵線羹(煮)	430	芋丸(炸)	70	紅燒肉排x1(燒)	70	油菜(炒)	70		水果	109	26	25	763	6	3	0.7	1	2
12月2日	星期五	胚芽飯	黑椒豬柳(炒)	70	起司洋芋(煮)	80	絞肉冬粉(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	綠豆地瓜甜湯		106	35	28	808	6.8	2.5	0.7	0	3
12月5日	星期一	白飯	三杯魚丁(炒)	80	炒麵腸(炒)	70	梅干冬瓜(煮)	50	青江菜(炒)	70	筍絲魚羹湯		83	31	33	747	5	3.5	1.5	0	3
12月6日	星期二	風味餐	咖哩雞燴飯(煮)	70	小瓜香腸片(炒)	70	小雞塊x3(炸)	60	小白菜(炒)	70	蘿蔔魚丸湯	水果	95	31	33	795	5	3.5	0.9	1	3
12月7日	星期三	五穀飯	瓜仔雞(燒)	70	椒鹽黑輪絲(炸)	70	金針菇豆腐(燒)	80	有機蔬菜(炒)	70	豆薯蛋花湯		94	30	28	740	6	3	0.7	0	2.5
12月8日	星期四	風味餐	油蔥肉燥飯(燒)	60	鮮蔬培根(炒)	70	紐澳良雞翅(烤)	70	油菜(炒)	70	大瓜黑輪湯		83	32	31	739	5	3	1.5	0	3.2
12月9日	星期五	運動會	夏威夷鳳梨肉鬆炒飯	340	五香豆干(滷)	70	卡拉雞腿漢堡(炸)	90	小黃瓜	70	運動飲料x1	水果	94	35	33	805	5	3	0.7	1	3.5
12月10日	星期六	校慶																			
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	石斑魚綜合鹹酥(全校)	50	桂冠肉包x1(蒸)	70	油菜(炒)	70		水果	94	29	30	758	5	3	0.7	1	3
12月14日	星期三	麥片飯	蔥爆肉絲(炒)	70	剝皮辣椒雞(燒)	70	紅豆金棗x2(紅豆泥餡炸丸子)	60	有機蔬菜(炒)	70	四神湯		79	22	25	625	5	3	0.7	0	2
12月15日	星期四	風味餐	鮮菇雞湯麵(煮)	270	培根洋芋(炸)	55	醬燒雞排x1(滷)	100	青江菜(炒)	70	湯料	水果	79	24	28	808	4	3	0.8	1	2.5
12月16日	星期五	小米飯	起司雞丁(炒)	80	醬燒甜不辣(燒)	70	沙茶冬粉(燒)	60	有機蔬菜(炒)	70	銀耳甜湯		101	24	23	702	6.5	2.5	0.7	0	2
12月19日	星期一	白飯	筍乾肉片(滷)	70	肉燥滷油腐x1(滷)	70	白菜滷(燴)	60	有機蔬菜(炒)	70	蘿蔔粗骨湯	布丁	80	29	25	659	5	2	1	0	3
🎉🎉🎉高三祈福餐；包高中好彩頭餐🎉🎉🎉																					
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	客家小炒(炒)	70	虱目魚排x1(炸)	50	蚵白菜(炒)	70	薑絲冬瓜湯	水果	95	29	33	787	5	3.5	1	1	3
12月21日	星期三	地瓜飯	麵輪燒肉(燒)	80	福州丸x1(滷)	50	鮮蔬火腿(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	味噌豆腐湯	細嚼慢嚥，避免消化不良	96	23	23	679	6	2.5	1.2	0	2
12月22日	星期四	風味餐	義大利肉醬麵(燴)	250	紅燒獅子頭x1(燒)	70	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	34	35	765	4	3	0.7	1	4
12月23日	星期五	芝麻飯	馬鈴薯燻肉(煮)	70	扁蒲金針菇(煮)	60	椒鹽毛豆莢(拌)	60	有機蔬菜(炒)	70	榨菜粉絲湯		89	22	20	625	5.5	2	1.3	0	2
12月26日	星期一	白飯	梅子燒雞(燒)	70	蘿蔔糕(炸)	50	紅蘿蔔炒蛋(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	大黃瓜肉末湯	非基改豆漿	80	22	25	631	5	3	1	0	2
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	豆薯肉絲(炒)	70	墨西哥雞翅x1(炸)	90	青江菜(炒)	70	湯料	水果	101	29	25	746	5.5	2	0.7	1	3
12月28日	星期三	紫米飯	蔥油雞丁(煮)	80	香菇燒賣(蒸)	30	肉羹大黃瓜(煮)	60	有機蔬菜(炒)	70	黃豆芽肉絲湯	~注意魚刺~	80	29	25	659	5	2	1	0	3
12月29日	星期四	風味餐	炸醬刀削麵(拌)	435	小瓜鮑菇(炒)	50	五香豬排(滷)	90	油菜(炒)	70	海芽蛋花湯	蔥燒石斑魚(全校)水果	81	24	22.5	621	4	2	1.2	1	2.5
12月30日	星期五	五穀飯	蘿蔔滷肉(滷)	70	海帶干絲(拌)	80	香菇蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	薏仁甜湯		83	22	20	596	5	2	1.5	0	2

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/>、[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