

國立南科國際實驗高級中學 112年1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 蛋類
			菜名	克數	菜名	克數	菜名	克數	菜名	克數											
1月3日	星期二	風味餐	香菇肉絲飯(滷)	270	三角油豆腐	50	滷蛋x1(滷)	50	高麗菜(炒)	70	紅燒石斑魚 海芽湯	水果	94	31	30	770	5	3	0.8	1	3
1月4日	星期三	五穀飯	海結滷肉(滷)	70	回鍋肉片	70	椒香毛豆莢(拌)	50	有機蔬菜(炒)	70	菇菇湯		79	38	33	759	5	2.5	0.7	0	4
1月5日	星期四	風味餐	麻油雞湯麵(煮) (雞丁、高麗菜、杏鮑菇)	400	鹹酥什錦(炸) (米血丁、甜不辣、地 瓜)	70	蒜味里肌x1(滷)	60	油菜(炒)	70	湯料	水果	95	31	33	795	5	3.5	0.9	1	3
1月6日	星期五	小米飯	醬燒肉片(炒)	70	炸魷魚燒x2	60	香菇豆腐(煮)	70	有機蔬菜(炒)	70	薑汁紅棗地瓜甜 湯		80	28	30	698	5	3.5	0.9	0	2.5
1月7日	星期六	白米飯	橙汁雞丁(炸)	80	五香肉絲(炒) (肉絲、西芹、木耳、 豆干絲)	70	紅蘿蔔炒蛋(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	味噌豆腐湯		80	31	33	737	5	3.5	1	0	3
1月9日	星期一	白米飯	沙鍋魚丁	80	蠔油雙味 (米血、大豆乾丁)	60	銀芽三絲	50	有機蔬菜(炒)	70	豆薯蛋花湯	豆漿	79	31	28	688	5	2.5	0.8	0	3
1月10日	星期二	風味餐	大滷麵(煮)	70	豆干片炒肉(炒)	70	古早味肉排x1(滷)	70	青江菜(炒)	70	湯料	水果	79	36	33	751	4	2.5	0.7	1	4
1月11日	星期三	芝麻飯	車輪燒雞丁	70	蔥爆肉片(炒)	60	蕃茄蛋豆腐(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	筍絲魚羹湯		88	36	33	785	5.5	3	1	0	3.5
1月12日	星期四	風味餐	皮蛋瘦肉粥(煮) (皮蛋、絞肉、玉米粒、豆 仁)	350	鍋貼x2(炸)	60	滷雞腿	90	高麗菜(炒)	70	—	水果	86	30	30	734	4.5	3	0.7	1	3
1月13日	星期五	胚芽飯	梅子雞(燒)	70	菇菇鮮燴(炒)	80	五香油豆腐x1(滷)	50	有機蔬菜(炒)	70	紫米紅豆甜湯		86	32	25	695	5.3	2	1.3	0	3
1月16日	星期一	白米飯	沙茶豬柳(炒)	70	泡菜雞丁(炒)	60	蒸蛋(蒸)	65	有機蔬菜(炒)	70	紫菜金針菇湯		80	36	33	755	5	2.5	1	0	4
1月17日	星期二	風味餐	肉醬麵(燴)	300	冬瓜四喜(燒) (冬瓜、胡蘿蔔、杏鮑 菇、木耳絲)	70	小雞塊x3	60	高麗菜(炒)	70	白玉黑輪湯	水果	82	27	33	729	4	3.5	1.4	1	3
1月18日	星期三	香鬆飯	筍乾燒肉	70	紅燒獅子頭x1(燒)	50	沙茶冬粉(炒)	50	有機蔬菜(炒)	70	四神腐竹湯	波蜜	80	29	28	680	5	2.5	0.9	0	3
1月19日	星期四	結業式																			

加菜~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×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://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