

國立南科國際實驗高級中學 112年2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											
2月13日	星期一	白飯	炸魚排(炸)	50	獅子頭x1	50	紅燒豆腐(燒)	80	有機蔬菜(炒)	70	海芽蛋花湯		79	35	33	745	5	3	0.7	0	3.5
2月14日	星期二	風味餐	黑椒肉絲拌麵	300	白菜滷	60	炸香雞堡x1	50	油菜(炒)	70	筍絲木耳湯	水果	82	29	33	735	4	3.5	1.3	1	3
2月15日	星期三	糙米飯	蒸肉餅(蒸)	50	白玉雞丁(燒)	80	豆皮紅蘿蔔(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	胡瓜丸片湯		81	31	28	696	5	2.5	1.2	0	3
2月16日	星期四	風味餐	豚骨拉麵(煮) (肉片、海帶芽、高麗菜、 蛋、拉麵)	460	金針菇滷冬瓜(滷)	65	花枝排x1	60	菠菜(炒)	70	湯料	水果	80	29	30	706	4	3	1	1	3
2月17日	星期五	紫米飯	羅勒雞丁(炒)	80	芝麻球x2	60	咖哩油腐(燒)	60	有機蔬菜(炒)	70	銀耳甜湯		86	29	23	661	5.5	2	0.7	0	2.5
2月18日	星期六	白飯	蔥爆肉片(炒)	70	白玉麵腸(燒)	70	椒香毛豆莢(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	白菜冬粉湯		80	31	30	714	5	3	1	0	3
2月20日	星期一	白飯	瓜仔肉燥(滷)	60	火腿紅絲豆芽菜(炒)	60	京醬肉片(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	味噌豆腐湯		80	28	25	655	5	2.5	1	0	2.5
2月21日	星期二	風味餐	日式親子丼飯(蓋飯) (雞肉、雞蛋、洋蔥)	350	絞肉干丁(滷)	70	照燒醬肉排x1(燒)	50	油菜(炒)	70	香菜蘿蔔湯	水果	94	35	30	782	5	2.5	0.7	1	3.5
2月22日	星期三	小米飯	豆薯燜雞(燜)	70	筍香肉片(炒)	70	鮮蔬冬粉	60	有機蔬菜(炒)	70	三絲金菇湯	豆漿	81	38	33	769	5	2.5	1.2	0	4
2月23日	星期四	風味餐	麻油肉絲飯	350	客家小炒(炒)	65	雞腿x1(烤)	90	青江菜(炒)	70	紫菜蛋花湯	水果	94	28	28	734	5	3	0.8	1	2.5
2月24日	星期五	五穀飯	香酥魚丁(炸)	80	海結黑輪段(滷)	70	紅蘿蔔炒蛋(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	綠豆粉角甜湯		80	31	30	714	5	3	1	0	3
2月27日	星期一	和平紀念日連假																			
2月28日	星期二	和平紀念日放假																			

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