

國立南科國際實驗高級中學 112年3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											
3月1日	星期三	小米飯	魚排x1(炸)	50	醬燒花枝丸x2(燒)	40	鮮菇豆腐(燒)	80	有機蔬菜(炒)	70	薑絲海芽湯		79	35	33	747	5	3	0.8	0	3.5
3月2日	星期四	風味餐	義大利肉醬麵(燴)	350	肉丁燒蘿蔔(燒)	70	小雞塊x3(炸)	60	高麗菜(炒)	70	金菇冬瓜湯	水果	80	29	30	706	4	3	1	1	3
3月3日	星期五	紫米飯	筍干雞丁(燒)	70	味噌蔬菜絞肉(炒)	70	沙茶炒三絲(炒) (海帶絲、豆干絲、紅蘿蔔絲)	70	有機蔬菜(炒)	70	地瓜麥片甜湯		87	29	25	687	5.5	2.5	0.9	0	2.5
3月6日	星期一	白飯	醬燒豬柳(燒)	70	山藥捲x1(炸)	30	絞肉豆腐(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	筍絲魚羹湯		79	31	33	731	5	3.5	0.7	0	3
3月7日	星期二	風味餐	什錦湯飯(燴)	480	豆芽肉絲(炒)	45	滷雞翅x1(滷)	80	菠菜(炒)	70	湯料	水果	94	31	28	746	5	2.5	0.7	1	3
3月8日	星期三	五穀飯	椒鹽魚丁(炸)	70	冬瓜燒肉(燒)	70	起司洋芋(煮)	70	有機蔬菜(炒)	70	榨菜粉絲湯	統一布丁	83	28	30	714	5.2	3.5	1	0	2.5
3月9日	星期四	風味餐	古早味肉燥飯(滷)	335	米血滷干丁(滷)	80	京醬里肌x1(燒)	60	青江菜(炒)	70	香菜蘿蔔湯	水果	94	31	30	768	5	3	0.7	1	3
3月10日	星期五	胚芽飯	蜜汁雞丁(炸)	70	醬燒甜不辣(煮)	70	毛豆莢(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	薏仁綠豆甜湯		80	35	35	771	5	3.5	0.9	0	3.5
3月13日	星期一	白飯	麻油肉片	65	小瓜肉絲(炒)	60	大白菜燴蛋(燴)	70	有機蔬菜(炒)	70	海芽小魚干湯		82	35	33	757	5	3	1.3	0	3.5
3月14日	星期二	風味餐	榨菜肉絲湯麵(煮)	305	車輪燒雞(燒)	70	椒香魚排x1(炸)	50	油菜(炒)	70	湯料	水果	79	29	30	702	4	3	0.8	1	3
3月15日	星期三	麥片飯	蔥爆豬柳(炒)	60	熱狗大黃瓜(燒)	80	沙茶冬粉(燒)	60	有機蔬菜(炒)	70	黑輪白蘿蔔湯		80	31	30	714	5	3	1	0	3
3月16日	星期四	風味餐	竹葉蔥肉飯(蒸) (紅蔥頭末、肉絲、乾香菇、竹葉)	265	紅豆金棗x2(炸)	60	蔥燒雞排x1(燒)	80	高麗菜(炒)	70	冬瓜枸杞湯	水果	94	29	30	758	5	3	0.7	1	3
3月17日	星期五	糙米飯	糖醋雞丁(燒)	80	鮮蔬肉片(炒)	70	南瓜豆腐蛋(燴)	80	有機蔬菜(炒)	70	銀耳甜湯	產銷履歷驗證豆漿	83	36	35	788	5.2	3	0.9	0	4
3月20日	星期一	白飯	泰式豬肉(炒) (洋蔥、番茄、九層塔、肉片)	70	麵線絲瓜(炒)	50	海結黑輪段(滷)	80	有機蔬菜(炒)	70	筍絲木耳湯		80	29	30	704	5	3	1	0	3
3月21日	星期二	風味餐	高纖鮮魚燕麥粥(煮) (燕麥、碎魚丁、高麗菜)	450	咖哩油腐(燒)	70	醬燒雞腿x1	90	青江菜(炒)	70	白蘿蔔大骨湯	水果	94	29	25	713	5	2	0.7	1	3
3月22日	星期三	紅藜飯	薑汁白蘿蔔燒肉(燒)	60	芝麻球x2(炸)	40	雙色炒蛋(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	大黃瓜蛋湯	波蜜	82	22	28	660	5	3.5	1.3	0	2
3月23日	星期四	風味餐	浮水羹麵 (浮水魚羹、高麗菜)	250	五香豆干(滷)	70	和風肉排x1(滷)	70	小白菜(炒)	70	湯料	水果	79	34	33	745	4	2.5	0.8	1	4
3月24日	星期五	紫米飯	馬鈴薯燒肉(燒)	70	鹹酥什錦(炸)	60	蕃茄蛋豆腐(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	椰漿西米露		84	25	30	707	5.2	3.5	1.2	0	2.5
3月25日	星期六	白飯	京醬雞丁(燒)	70	泡菜肉片(炒)	70	車輪滷筍干(滷)	65	油菜(炒)	70	紫菜蛋花湯		80	29	30	704	5	3	1	0	3
3月27日	星期一	白飯	蔥油雞丁(炒)	70	珍珠丸x2(蒸)	60	三杯干片(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	當歸車輪湯		86	33	33	768	5.5	3	0.7	0	3.5
3月28日	星期二	風味餐	鍋燒大麵(湯) (肉絲、高麗菜、魚丸、米血丁)	345	油腐燒雞(燒)	75	魷魚排x1(炸)	60	青江菜(炒)	70	湯料	水果	80	31	35	757	4	3.5	1	1	3.5
3月29日	星期三	五穀飯	枸杞蘿蔔肉片(煮)	70	胡瓜魚羹(燴)	80	滷三角油腐x1	50	有機蔬菜(炒)	70	白菜冬粉香菇湯	乳酸飲料	83	29	25	669	5	2	1.5	0	3
3月30日	星期四	風味餐	咖哩豬肉燴飯(燴)	310	塔香鮑菇雙味(炒)	80	雞肉堡x1	50	高麗菜(炒)	70	味噌豆腐湯	水果	101	22	28	737	5.2	3.5	1.5	1	2
3月31日	星期五	小米飯	瓜仔肉燥(滷)	60	福州丸x1(滷)	50	香菇蒸蛋(燴)	70	有機蔬菜(炒)	70	紫米紅豆湯		87	33	30	747	5.5	2.5	0.8	0	3.5

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