

國立南科國際實驗高級中學 112年3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 (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 | | | | | | | | | | | |
| 3月1日 | 星期三 | 小米飯 | 魚排x1(炸) | 50 | 鮮菇豆腐(燒) | 80 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 薑絲海芽湯 | | 79 | 28 | 28 | 674 | 5 | 3 | 0.8 | 0 | 2.5 |
| 3月2日 | 星期四 | 風味餐 | 義大利肉醬麵(燴) | 350 | 小雞塊x3(炸) | 60 | 高麗菜(炒) | 70 | 金菇冬瓜湯 | 水果 | 79 | 22 | 25 | 629 | 4 | 3 | 0.8 | 1 | 2 |
| 3月3日 | 星期五 | 紫米飯 | 筍干雞丁(燒) | 70 | 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 | | 80 | 28 | 25 | 655 | 5 | 2.5 | 1 | 0 | 2.5 |
| 3月6日 | 星期一 | 白飯 | 醬燒豬柳(燒) | 70 | 絞肉豆腐(燒) | 70 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 筍絲魚羹湯 | | 79 | 28 | 25 | 651 | 5 | 2.5 | 0.8 | 0 | 2.5 |
| 3月7日 | 星期二 | 風味餐 | 什錦湯飯(燴) | 480 | 滷雞翅x1(滷) | 80 | 菠菜(炒) | 70 | 湯料 | 水果 | 94 | 24 | 20 | 650 | 5 | 2 | 0.7 | 1 | 2 |
| 3月8日 | 星期三 | 五穀飯 | 椒鹽魚丁(炸) | 70 | 起司洋芋(煮) | 70 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 榨菜粉絲湯 | 統一布丁 | 86 | 25 | 28 | 692 | 5.5 | 3.5 | 0.7 | 0 | 2 |
| 3月9日 | 星期四 | 風味餐 | 古早味肉燥飯(滷) | 335 | 京醬里肌x1(燒) | 60 | 青江菜(炒) | 70 | 香菜蘿蔔湯 | 水果 | 94 | 28 | 25 | 709 | 5 | 2.5 | 0.7 | 1 | 2.5 |
| 3月10日 | 星期五 | 胚芽飯 | 蜜汁雞丁(炸) | 70 | 毛豆莢(炒) | 60 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 薏仁綠豆甜湯 | | 79 | 31 | 28 | 686 | 5 | 2.5 | 0.7 | 0 | 3 |
| 3月13日 | 星期一 | 白飯 | 麻油肉片 | 65 | 大白菜燴蛋(燴) | 70 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 海芽小魚干湯 | | 80 | 28 | 28 | 678 | 5 | 3 | 1 | 0 | 2.5 |
| 3月14日 | 星期二 | 風味餐 | 榨菜肉絲湯麵(煮) | 305 | 椒香魚排x1(炸) | 50 | 油菜(炒) | 70 | 湯料 | 水果 | 79 | 22 | 28 | 650 | 4 | 3.5 | 0.7 | 1 | 2 |
| 3月15日 | 星期三 | 麥片飯 | 蔥爆豬柳(炒) | 60 | 沙茶冬粉(燒) | 60 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 黑輪白蘿蔔湯 | | 86 | 25 | 25 | 669 | 5.5 | 3 | 0.7 | 0 | 2 |
| 3月16日 | 星期四 | 風味餐 | 竹葉蔥肉飯(蒸) (紅蔥頭、肉絲、香菇、竹葉) | 265 | 蔥燒雞排x1(燒) | 80 | 高麗菜(炒) | 70 | 冬瓜枸杞湯 | 水果 | 94 | 31 | 25 | 723 | 5 | 2 | 0.7 | 1 | 3 |
| 3月17日 | 星期五 | 糙米飯 | 糖醋雞丁(燒) | 80 | 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 | 79 | 28 | 25 | 649 | 5 | 2.5 | 0.7 | 0 | 2.5 |
| 3月20日 | 星期一 | 白飯 | 泰式豬肉(炒) (洋蔥、番茄、九層塔、肉片) | 70 | 海結黑輪段(滷) | 80 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 筍絲木耳湯 | | 80 | 28 | 23 | 633 | 5 | 2 | 1 | 0 | 2.5 |
| 3月21日 | 星期二 | 風味餐 | 高纖鮮魚燕麥粥 (燕麥、碎魚丁、高麗菜) | 450 | 醬燒雞腿x1 | 90 | 青江菜(炒) | 70 | 白蘿蔔大骨湯 | 水果 | 87 | 30 | 28 | 714 | 4.5 | 2.5 | 0.8 | 1 | 3 |
| 3月22日 | 星期三 | 紅藜飯 | 薑汁白蘿蔔燒肉(燒) | 60 | 雙色炒蛋(炒) | 60 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 大黃瓜蛋湯 | 波蜜 | 80 | 28 | 28 | 678 | 5 | 3 | 1 | 0 | 2.5 |
| 3月23日 | 星期四 | 風味餐 | 浮水羹麵 (浮水魚羹、高麗菜) | 250 | 和風肉排x1(滷) | 70 | 小白菜(炒) | 70 | 湯料 | 水果 | 79 | 26 | 23 | 621 | 4 | 2 | 0.8 | 1 | 2.5 |
| 3月24日 | 星期五 | 紫米飯 | 馬鈴薯燒肉(燒) | 70 | 蕃茄蛋豆腐(燒) | 70 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 椰漿西米露 | | 83 | 24 | 23 | 630 | 5.2 | 2.5 | 0.9 | 0 | 2 |
| 3月25日 | 星期六 | 白飯 | 京醬雞丁(燒) | 70 | 車輪滷筍干(滷) | 65 | 油菜(炒) | 70 | 紫菜蛋花湯 | | 80 | 28 | 23 | 633 | 5 | 2 | 1 | 0 | 2.5 |
| 3月27日 | 星期一 | 白飯 | 蔥油雞丁(炒) | 70 | 三杯干片(炒) | 60 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 當歸車輪湯 | | 79 | 28 | 23 | 627 | 5 | 2 | 0.7 | 0 | 2.5 |
| 3月28日 | 星期二 | 風味餐 | 鍋燒大麵(湯) (肉絲、高麗菜、魚丸、米血) | 345 | 魷魚排x1(炸) | 60 | 青江菜(炒) | 70 | 湯料 | 水果 | 79 | 22 | 25 | 627 | 4 | 3 | 0.7 | 1 | 2 |
| 3月29日 | 星期三 | 五穀飯 | 枸杞蘿蔔肉片(煮) | 70 | 滷三角油腐x1 | 50 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 白菜冬粉香菇湯 | 乳酸飲料 | 79 | 24 | 25 | 635 | 5 | 3 | 0.7 | 0 | 2 |
| 3月30日 | 星期四 | 風味餐 | 咖哩豬肉燴飯(燴) | 310 | 雞肉堡x1 | 50 | 高麗菜(炒) | 70 | 味噌豆腐湯 | 水果 | 94 | 28 | 28 | 732 | 5 | 3 | 0.7 | 1 | 2.5 |
| 3月31日 | 星期五 | 小米飯 | 瓜仔肉燥(滷) | 60 | 香菇蒸蛋(燴) | 70 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 紫米紅豆湯 | | 79 | 31 | 28 | 686 | 5 | 2.5 | 0.7 | 0 | 3 |

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/>、[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