

國立南科國際實驗高級中學 112年4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	蛋白質	脂肪	熱量	主食類	油脂類	蔬菜類	水果類	肉魚豆
			菜名	克數	菜名	克數	菜名	克數	菜名	克數			(g)	(g)	(g)	(Kcal)	(份)	(份)	(份)	(份)	蛋類
4月6日	星期四	風味餐	義大利肉醬麵(燴)	350	肉燒干片(燒)	70	小雞塊x3(炸)	60	高麗菜(炒)	70	玉米濃湯	水果	79	29	30	700	4	3	0.7	1	3
4月7日	星期五	胚芽飯	海結滷肉(滷)	65	鳳梨雞丁(燒)	75	醬汁麵腸(燒)	55	有機蔬菜(炒)	70	冬瓜山粉圓甜湯		83	31	25	679	5	2	1.5	0	3
4月10日	星期一	白飯	彩椒雞丁(炒)	70	椒鹽黑輪片x2(炸)	60	咖哩肉末豆腐(炒)	80	有機蔬菜(炒)	70	香菜白蘿蔔湯		80	35	33	751	5	3	1	0	3.5
4月11日	星期二	風味餐	古早味醬油炒飯	200	客家小炒(炒)	65	滷雞腿(滷)	90	紅絲豆芽菜(炒)	70	味噌豆腐湯	水果	94	35	30	782	5	2.5	0.7	1	3.5
4月12日	星期三	紫米飯	塔香魚丁(炸)	70	車輪燒肉(燒)	70	椒香毛豆莢(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	筍絲木耳湯	產銷履歷豆漿	79	35	33	745	5	3	0.7	0	3.5
4月13日	星期四	風味餐	山東大滷麵(燴)	305	冬瓜滷肉(滷)	75	魷魚排x1(炸)	60	福山萵苣(炒)	70	湯料	水果	80	29	30	706	4	3	1	1	3
4月14日	星期五	小米飯	咖哩豬柳(炒)	70	油腐雞丁(燒)	70	炸銀絲捲(炸)	70	有機蔬菜(炒)	70	仙草甜湯		88	25	25	675	5.5	3	1	0	2
4月17日	星期一	白飯	洋芋燉肉(燉)	75	泡菜肉片	70	三寶豆腐(燒)	80	有機蔬菜(炒)	70	筍干肉絲湯		80	31	25	669	5	2	1	0	3
4月18日	星期二	風味餐	鮮菇滑蛋燴飯	350	炒滷味(炒)	75	雞肉堡x1(炸)	50	油菜(炒)	70	紫菜蛋花湯	水果	94	24	25	695	5	3	0.7	1	2
4月19日	星期三	五穀飯	百頁燒肉(燒)	70	起司火腿洋芋(焗烤)	70	白菜滷(燒)	60	有機蔬菜(炒)	70	冬菜冬粉湯	中華豆花	89	25	25	681	5.5	3	1.3	0	2
4月20日	星期四	風味餐	和風涼麵(拌) (小黃瓜絲+豆芽菜)	300	塔香米血(炒)	80	雞翅x1 (國高滷、國小炸)	90	小白菜(炒)	70	味噌豆腐湯	水果	95	24	25	701	5	3	1	1	2
4月21日	星期五	燕麥飯	瓜仔肉燥(燒)	60	照燒魷魚丸x2(燒)	40	培根杏鮑菇高麗菜(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	綠豆薏仁甜湯		82	28	28	684	5	3	1.3	0	2.5
4月24日	星期一	白飯	鹹水雞丁(燒)	70	沙茶冬粉(燒)	60	香滷雙味(滷)	75	有機蔬菜(炒)	70	白蘿蔔大骨湯		84	28	23	648	5.2	2	1.1	0	2.5
4月25日	星期二	風味餐	豬肉沙茶燴飯	305	鍋貼x2(蒸)	60	小雞塊x3(炸)	60	高麗菜(炒)	70	豆薯蛋花湯	水果	94	31	30	768	5	3	0.7	1	3
4月26日	星期三	紫米飯	日式燒肉(炒)	70	大瓜丸片(燒)	80	香滷三角油腐(燒) (加菜)石斑魚	50	有機蔬菜(炒)	70	肉骨茶湯	乳酸飲料	81	31	25	671	5	2	1.1	0	3
4月27日	星期四	風味餐	麵線糊	250	炸什錦(炸)	50	鮮肉包(蒸)	70	菠菜(炒)	70	湯料	水果	95	24	25	701	5	3	1	1	2
4月28日	星期五	胚芽飯	味噌燒肉(燒)	70	熱狗x3(炸)	60	火腿豆芽(炒)	50	有機蔬菜(炒)	70	檸檬愛玉甜湯		80	28	28	678	5	3	1	0	2.5

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