

國立南科國際實驗高級中學 112年4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 蛋類(份)
			菜名	克數	菜名	克數	菜名	克數											
4月6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	玉米濃湯	水果	79	26	28	664	4	3	0.7	1	2.5
4月7日	星期五	胚芽飯	海結滷肉(滷)	65	醬汁麵腸(燒)	55	有機蔬菜(炒)	70	冬瓜山粉圓甜湯		80	28	25	655	5	2.5	1	0	2.5
4月10日	星期一	白飯	彩椒雞丁(炒)	70	咖哩肉末豆腐(炒)	80	有機蔬菜(炒)	70	香菜白蘿蔔湯		80	24	25	641	5	3	1	0	2
4月11日	星期二	風味餐	古早味醬油炒飯	200	滷雞腿(滷)	90	紅絲豆芽菜(炒)	70	味噌豆腐湯	水果	94	24	20	650	5	2	0.7	1	2
4月12日	星期三	紫米飯	塔香魚丁(炸)	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	38	33	761	5	2.5	0.8	0	4
4月13日	星期四	風味餐	山東大滷麵(燴)	305	魷魚排x1(炸)	60	福山萵苣(炒)	70	湯料	水果	79	22	25	627	4	3	0.7	1	2
4月14日	星期五	小米飯	咖哩豬柳(炒)	70	炸銀絲捲(炸)	70	有機蔬菜(炒)	70	仙草甜湯		79	24	25	635	5	3	0.7	0	2
4月17日	星期一	白飯	洋芋燻肉(燻)	75	三寶豆腐(燒)	80	有機蔬菜(炒)	70	筍干肉絲湯		86	29	23	661	5.5	2	0.7	0	2.5
4月18日	星期二	風味餐	鮮菇滑蛋燴飯	350	雞肉堡x1(炸)	50	油菜(炒)	70	紫菜蛋花湯	水果	94	28	28	732	5	3	0.7	1	2.5
4月19日	星期三	五穀飯	百頁燒肉(燒)	70	白菜滷(燒)	60	有機蔬菜(炒)	70	冬菜冬粉湯	中華豆花	82	24	20	602	5	2	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	雞翅x1(炸)	90	小白菜(炒)	70	味噌豆腐湯	水果	79	22	23	605	4	2.5	0.7	1	2
4月21日	星期五	燕麥飯	瓜仔肉燥(燒)	60	培根杏鮑菇高麗菜(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	綠豆薏仁甜湯		81	24	23	623	5	2.5	1.2	0	2
4月24日	星期一	白飯	鹹水雞丁(燒)	70	香滷雙味(滷)	75	有機蔬菜(炒)	70	白蘿蔔大骨湯		80	28	23	633	5	2	1	0	2.5
4月25日	星期二	風味餐	豬肉沙茶燴飯	305	小雞塊x3(炸)	60	高麗菜(炒)	70	豆薯蛋花湯	水果	95	28	28	738	5	3	1	1	2.5
4月26日	星期三	紫米飯	日式燒肉(炒)	70	香滷三角油豆腐(燒) (加菜)石斑魚	50	有機蔬菜(炒)	70	肉骨茶湯	乳酸飲料	79	31	25	663	5	2	0.7	0	3
4月27日	星期四	風味餐	麵線糊	250	鮮肉包(蒸)	70	菠菜(炒)	70	湯料	水果	79	22	23	605	4	2.5	0.7	1	2
4月28日	星期五	胚芽飯	味噌燒肉(燒)	70	火腿豆芽(炒)	50	有機蔬菜(炒)	70	檸檬愛玉甜湯		80	24	20	596	5	2	1	0	2

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x2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