

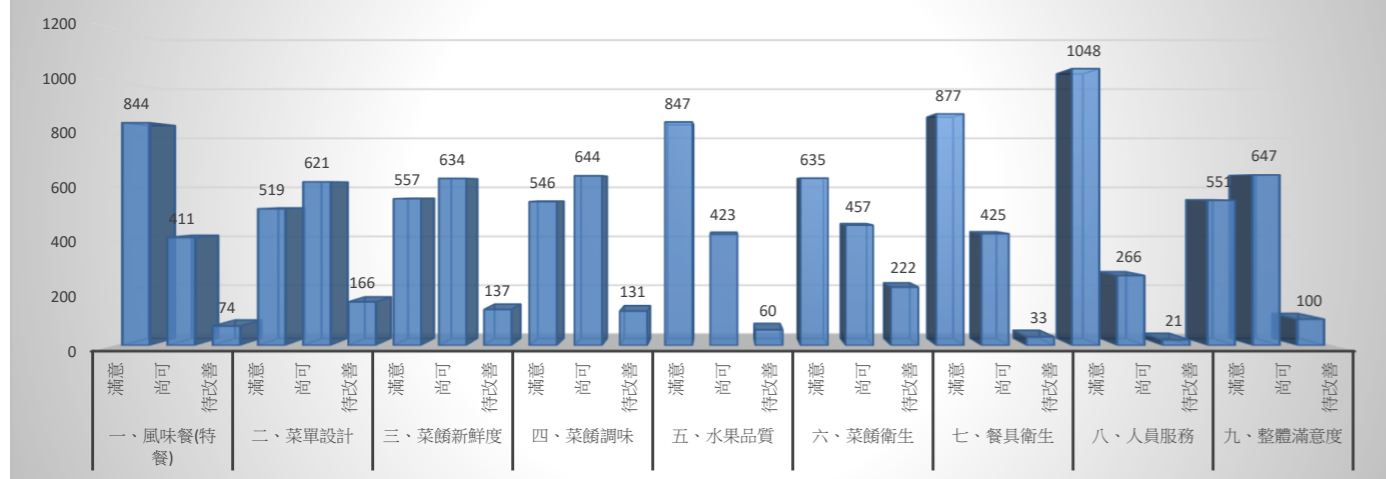
國立南科國際實驗高級中學 112年5月 中學部 午餐菜單(學校餐食主食材具三章一Q認證；豬肉原產地為臺灣)

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											
5月1日	星期一	白飯	咖哩肉片(燴)	75	絞肉豆干(滷)	65	照燒魷魚丸x2(燒)	40	有機蔬菜(炒)	70	筍絲魚羹湯		80	35	28	706	5	2	1		3.5
5月2日	星期二	風味餐	炸醬刀削麵(炒)	400	白玉麵腸(燒)	55	虱目魚排x1(炸)	50	空心菜(炒)	70	薑絲冬瓜湯	水果	80	29	30	706	4	3	1	1	3
5月3日	星期三	小米飯	糖醋雞丁(炒)	70	沙茶肉片(炒)	60	紅蘿蔔炒蛋(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	黃豆芽肉絲湯	產銷履歷豆漿	83	35	33	761	5	3	1.5		3.5
5月4日	星期四	風味餐	鍋燒湯飯	500	大黃瓜鮮菇(炒)	70	雞肉堡x1(炸)	50	蚵白菜(炒)	70	湯料	水果	98	24	25	711	5	3	1.5	1	2
5月5日	星期五	麥片飯	new茶油燒肉片(燒)	70	醬爆甜片x2(燒)	60	香菇大白菜(燒)	60	有機蔬菜(炒)	70	綠豆粉角甜湯		80	31	25	669	5	2	1		3
5月8日	星期一	白飯	蒸肉餅	50	起司洋芋(煮)	65	五香毛豆莢(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	當歸車輪湯		90	32	25	713	5.5	2	1.5		3
5月9日	星期二	風味餐	虱目魚羹麵	320	香滷豆包x1(燒)	40	蔥燒雞腿x1(燒)	90	油菜(炒)	70	湯料	水果	80	33	28	698	4	2	1	1	3.5
5月10日	星期三	糙米飯	梅干燒肉(燒)	70	車輪海結(滷)	55	鮑菇豆腐(燒)	80	有機蔬菜(炒)	70	白蘿蔔大骨湯		83	31	25	679	5	2	1.5		3
5月11日	星期四	風味餐	火腿肉絲蛋炒飯(炒)	250	關東煮	70	魷魚排x1(炸)	60	小白菜(炒)	70	味噌海芽湯	水果	95	29	30	764	5	3	1	1	3
5月12日	星期五	胚芽飯	椒鹽魚丁(炸)	80	鮮蔬冬粉(燒)	60	咖哩洋芋(燴)	65	有機蔬菜(炒)	70	麥片地瓜甜湯	統一布丁	81	22	25	635	5	3	1.2		2
5月15日	星期一	白飯	韓式炸雞丁(炸)	70	紅燒獅子頭x1(燒)	50	海帶干絲(拌)	80	有機蔬菜(炒)	70	紫菜蛋花湯		80	29	30	704	5	3	1		3
5月16日	星期二	風味餐	香菇肉燥飯(燒)	320	芝麻球x2(炸)	40	古早味肉排x1(滷)	70	高麗菜(炒)	70	青菜豆腐湯	水果	94	25	28	722	5	3	0.7	1	2.5
5月17日	星期三	紫米飯	麵腸燒肉(燒)	70	小瓜肉絲(炒)	60	蕃茄蛋豆腐	70	有機蔬菜(炒)	70	蘿蔔九片湯		80	32	28	696	5	2	1		3.5
5月18日	星期四	風味餐	皮蛋瘦肉粥(煮)	350	三杯雙味(燒)	80	new厚片培根焗烤(烤)	100	青江菜(炒)	70	湯料	水果	103	22	23	702	5.5	2.5	1	1	2
5月19日	星期五	糙米飯	洋芋雞丁(炒)	80	筍茸燴肉絲	70	芝麻黑輪絲(燒)	65	有機蔬菜(炒)	70	檸檬愛玉甜湯		88	26	25	678	5.5	2.5	1		2.5
5月22日	星期一	白飯	沙茶豬柳	60	炸魷魚丸x2	40	絞肉冬粉(燒)	65	有機蔬菜(炒)	70	大黃瓜粗骨湯		80	29	30	704	5	3	1		3
5月23日	星期二	風味餐	荷葉蒸飯(蒸)	280	肉片滷海結(滷)	65	炸魚排x1(炸)	50	高麗菜(炒)	70	豆薯蛋花湯	水果	95	29	33	787	5	3.5	1	1	3
5月24日	星期三	五穀飯	new腰果雞丁(燒)	70	干片肉絲(炒)	60	三色玉米炒蛋(炒)	55	有機蔬菜(炒)	70	味噌豆腐湯	豆花	88	29	30	737	5.5	3	1		3
5月25日	星期四	風味餐	new蔥香麵疙瘩	280	冬瓜雞丁(滷)	70	蔥燒里肌x1(燒)	60	台灣萵苣(炒)	70	湯料	水果	81	27	28	680	4	2.5	1.2	1	3
5月26日	星期五	香鬆飯	紅白蘿蔔燒肉(燒)	70	咖哩豆腐(燴)	70	芹菜海絲(炒)	50	有機蔬菜(炒)	70	綠豆薏仁甜湯		88	22	25	664	5.5	3	1		2
5月29日	星期一	白飯	紅燒魚丁(燒)	80	胡瓜魚羹(燴)	80	椒香毛豆莢(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	筍茸肉末湯		80	25	28	668	5	3	1		2.5
5月30日	星期二	風味餐	蔬菜豬肉粥(煮)	325	客家小炒(炒)	65	小雞塊x3(炸)	60	紅絲豆芽菜(炒)	70	湯料	水果	95	29	33	787	5	3.5	1	1	3
5月31日	星期三	紫米飯	瓜仔香菇雞丁(炒)	70	綜合鹹酥(炸)	60	塔香豆腐(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	大黃瓜粗骨湯		81	25	28	672	5	3	1.2		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、5052916學校分機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>、[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、[菜單規定]學校午餐食物內容及營養基準

112年3月午餐滿意度調查(人數統計表)



意見調查回覆及後續措施如下：

- 將適當增加同學們喜愛菜色，如香蕉、哈密瓜、義大利麵、烏龍麵、拉麵、高麗菜、蒸蛋、焗烤類。
- 同學們喜歡的菜色，如裹粉油炸類(1週2次)、甜點(2週1次)、甜湯(1週1次)等，因教育部有限制次數，無法再增加。
- 教育部規定每月至少喝1次具產銷履歷認證的豆漿，所以豆漿將維持1月1次，但會選同學們比較喜歡的品牌口味。
- 依教育部規定，將適當提高豆製品食物、主菜要變化不可都是大塊肉、提高全穀根莖類食物。
- 絕大部分同學都不喜歡的菜色將停止供應，如蘆筍汁、金棗。
- 部分食物如台灣萵苣、洋蔥、紅蘿蔔等，考量飲食均衡及配色等因素恐無法避免，但會適當減少。
- 如需加/減份量、補充打菜服...問題，可在餐桶上張貼「便條紙」或通知營養師，隔日即會改善。
- 如當餐餐點不夠吃、餐具有少、水果要換...問題，可至各備份區或餐廳補充。
- 如發現餐點有異物、過鹹、過淡、太油、勾芡...，可隨時向營養師反應(請標註日期及菜色名稱)，聯絡方式見菜單備註欄。
- 請同學穿著「打菜服裝(網帽、口罩、手套)」打餐，可降低異物掉到餐點內機率，打菜服裝廚房會免費提供。
- 112年5月份開始，會增加新食材、新菜色或特別菜，菜單上會標註"new"，歡迎同學們將用餐感想告訴營養師。
- 歡迎同學們組隊參觀廚房或提供意見，請與營養師聯絡。