

國立南科國際實驗高級中學 112年6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											
6月1日	週四	風味餐	古早味板條(拌)	230	醬汁油腐x1(燒)	50	滷雞翅x1(國高)	90	地瓜葉(炒)	70	味噌海芽湯	水果	80	33	28	698	4	2	1	1	3.5
6月2日	週五	糙米飯	京醬肉片(燒)	70	大白菜獅子頭x1(燒)	60	鮮菇扁蒲	70	有機蔬菜(炒)	70	冬瓜山粉圓甜湯		83	31	30	724	5	3	1.5	0	3
6月5日	週一	白飯	油腐蒸魚丁(蒸)	80	海結肉片(燒)	65	椒香毛豆莢(拌)	60	有機蔬菜(炒)	70	豆薯蛋花湯	水果	80	35	28	706	5	2	1	0	3.5
6月6日	週二	風味餐	沙茶豬肉燴飯	410	炒年糕	70	醬燒雞排x1(滷)	80	蚵白菜(炒)	70	筍絲魚羹湯		95	33	30	782	6	3	1	0	3
6月7日	週三	五穀飯	梅子苦瓜雞(燒) 苦瓜不苦囉! 苦瓜經去籽、刮除內膜、汆燙後又多了梅汁醃製處理後不苦囉·甘甘酸酸甜甜的味道·超適合炎炎夏日·同學們一定要試試	70	炸魷魚丸x2(炸)	40	夏威夷炒蛋(炒) (鮮奶油、豆薯、鳳梨丁、玉米粒、蛋)	70	有機蔬菜(炒)	70	紫菜蛋花湯	水果	83	31	33	747	5	3.5	1.5	0	3
6月8日	週四	風味餐	味噌拉麵	435	小瓜丸片絞肉(炒)	60	蠔油肉排x1(滷)	80	台灣萵苣(炒)	70	湯料	海苔	80	33	30	720	4	2.5	1	1	3.5
6月9日	週五	小米飯	洋芋燒肉(炒)	80	三杯雙味(燒)	80	白菜滑菇(燒)	60	有機蔬菜(炒)	70	仙草甜湯		90	32	25	713	5.5	2	1.5	0	3
6月12日	週一	白飯	白果(銀杏)雞丁	80	沙茶肉片(炒)	60	火腿豆芽(炒)	50	有機蔬菜(炒)	70	冬菜粉絲湯		83	31	30	724	5	3	1.5	0	3
6月13日	週二	風味餐	蔥油雞肉飯	285	筍干油腐x1(燒)	50	肉燥炸蛋x1(燒)	60	枸杞高麗菜(炒)	70	大瓜粗骨湯	水果	95	32	28	756	5	2	1	1	3.5
6月14日	週三	香鬆飯	薑汁旗魚丁(燒)	75	甜椒雙菇(炒)	50	鮮蔬粉絲(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	翡翠蛋花湯	產銷履歷豆漿	88	29	28	715	5.5	2.5	1	0	3
6月15日	週四	風味餐	蘑菇奶油培根麵(燴)	250	紅蘿蔔豆干魚羹(拌)	60	小雞塊x3(炸)	60	青江菜(炒)	70	蕃茄蔬菜湯	水果	95	29	33	787	5	3.5	1	1	3
6月16日	週五	紫米飯	黃耆燒雞(燒)	80	肉香茄子(炒)	70	大黃瓜腐竹(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	綠豆粉角甜湯		83	25	28	678	5	3	1.5	0	2.5
6月17日	週六	白飯	味噌燒肉(燒)	70	杏鮑菇麵筋(炒)	60	蒸蛋(蒸)	80	小白菜(炒)	70	玉米蛋花湯		80	29	25	659	5	2	1	0	3
6月19日	週一	白飯	咖哩雞丁(炒)	80	車輪燒肉(燒)	70	絞肉豆腐(燒)	80	有機蔬菜(炒)	70	金菇海芽湯		88	33	28	729	5.5	2	1	0	3.5
6月20日	週二	麥片飯	筍片燒肉(燒)	80	金針菇燴什蔬(燴) (金針菇、肉絲、香菇絲、西芹)	70	紅蘿蔔炒蛋(炒)	60	地瓜葉(炒)	70	蘿蔔丸片湯	水果	98	25	28	738	5	3	1.5	1	2.5
6月21日	週三	端午特餐	麵線糊	250	鹹水雞丁(拌)	80	大亨堡x1搭小熱狗x3(附蕃茄醬x1)	90	有機蔬菜(炒)	70	湯料	果菜汁	79	25	28	662	5	3	0.7	0	2.5
6月22日	週四	端午連假																			
6月23日	週五	端午連假																			
6月26日	週一	白飯	雞肉堡(炸)	50	蠔油肉片(燒)	60	肉末炒冬粉(炒)	65	有機蔬菜(炒)	70	蔥花紫菜湯		79	25	30	684	5	3.5	0.7	0	2.5
6月27日	週二	風味餐	豬肉滑蛋燴飯(燴)	350	肉末醬豆干(燒)	60	無骨香雞排x1(炸)	80	蚵白菜(炒)	70	蕃茄蛋花湯	水果	95	29	33	787	5	3.5	1	1	3
6月28日	週三	糙米飯	泰式醬魚丁(拌)	80	海結燒肉(燒)	65	咖哩洋芋(燴)	65	有機蔬菜(炒)	70	香菇白蘿蔔湯		88	29	25	692	5.5	2	1	0	3
6月29日	週四	風味餐	榨菜肉絲湯麵(煮)	305	滷蛋x1(燒)	55	滷雞腿x1(滷)	90	地瓜葉(炒)	70	湯料	水果	80	31	28	690	4	2	1	1	3.5
6月30日	週五	休業式																			

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、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