

國立南科國際實驗高級中學 112年8-9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											
8月30日	週三	糙米飯	魷魚排(炸)	50	黃金鍋貼x2(蒸)	60	鮑菇干丁	75	有機蔬菜(炒)	70	貢丸片紫菜湯		80	31	30	714	5	3	1	0	3
8月31日	週四	風味餐	古早味浮水煨麵	320	三杯麵腸	55	蔥燒雞翅x1(滷)	90	青花菜(炒)	70	湯料	水果	79	29	25	655	4	2	0.7	1	3
9月1日	週五	燕麥飯	蔥油雞丁	60	甜不辣滷海帶結	70	香菇大黃瓜	70	有機蔬菜(炒)	70	愛玉甜湯		83	28	28	688	5	3	1.5	0	2.5
9月4日	週一	白飯	車輪燒肉(燒)	90	鹹酥雞丁(炸)	65	三色玉米	50	有機蔬菜(炒)	70	白蘿蔔黑輪湯	水果	95	31	33	797	5	3.5	1	1	3
9月5日	週二	風味餐	豬肉滑蛋燴飯	350	三杯雙味	80	小雞塊x3(炸)	60	青花菜(炒)	70	金針菇冬瓜湯		80	31	33	737	5	3.5	1	0	3
9月6日	週三	紫米飯	冬瓜燒肉(燒)	70	和風雞絲豆芽	50	日式蒸蛋(蒸)	80	有機蔬菜(炒)	70	玉米紅蘿蔔湯	水果	95	31	25	729	5	2	1	1	3
9月7日	週四	風味餐	鮮魚雜糧粥	370	小熱狗x3(炸)	60	巧克力雙色捲x1	70	油菜(炒)	70	—	產銷履歷豆漿	80	31	33	737	5	3.5	1	0	3
9月8日	週五	五穀飯	瓜仔雞	70	泡菜燒肉	70	咖哩豆腐(燴)	70	有機蔬菜(炒)	70	綠豆甜湯		90	29	23	677	5.5	2	1.5	0	2.5
9月11日	週一	白飯	白醬魚丁(燒)	80	干片肉絲	60	海芽菇蛋	60	有機蔬菜(炒)	70	肉骨茶湯		88	36	33	785	5.5	3	1	0	3.5
9月12日	週二	風味餐	總匯豬肉炒飯	250	大白菜燴蛋	70	醬烤雞腿x1	90	青江菜(炒)	70	青菜魚丸湯	水果	98	35	33	821	5	3	1.5	1	3.5
9月13日	週三	小米飯	橙汁雞丁(炒)	90	紅燒獅子頭x1(燒)	60	咖哩粉絲煲(炒)	80	有機蔬菜(炒)	70	筍絲肉絲湯		86	25	20	624	5.5	2	0.7	0	2
9月14日	週四	風味餐	和風涼麵(拌)	300	沙茶肉片(炒)	60	小雞塊x3(炸)	60	蚵白菜(炒)	70	味噌豆腐小魚乾湯	水果	80	29	33	729	4	3.5	1	1	3
9月15日	週五	糙米飯	沙嗲豬柳(炒)	90	奶香洋芋	65	肉燥油豆腐x1	50	有機蔬菜(炒)	70	地瓜麥片甜湯		95	26	25	709	6	3	1	0	2
9月18日	週一	白飯	麻油雞丁(拌炒)	90	香腸高麗菜	70	紅蘿蔔炒蛋(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	冬粉肉羹湯		83	31	33	747	5	3.5	1.5	0	3
9月19日	週二	風味餐	肉燥飯	320	滷蛋x1(滷)	55	炸鱈魚x1(炸)	50	油菜(炒)	70	紫菜金菇湯	水果	95	31	30	774	5	3	1	1	3
9月20日	週三	五穀飯	匈牙利燉肉	80	紅燒豆腐(燒)	80	香酥芝麻球x2(炸)	50	有機蔬菜(炒)	70	蕃茄羅宋湯	波蜜	80	28	28	678	5	3	1	0	2.5
9月21日	週四	風味餐	茄汁肉醬麵(燴)	350	關東煮(煮)	60	雞肉堡x1(炸)	50	青花菜(炒)	70	豆薯蛋花湯	水果	80	29	30	706	4	3	1	1	3
9月22日	週五	芝麻飯	洋芋雞丁(炒)	80	小黃瓜炒肉絲(炒)	70	滷三角油豆腐(燒)	50	有機蔬菜(炒)	70	百香果粉角	~加菜~	88	32	30	748	5.5	3	1	0	3
9月23日	週六	白飯	糖醋魚丁(炸)	90	回鍋肉	70	醬滷冬瓜丸片(滷)	65	蚵白菜(炒)	70	玉米濃湯	杏仁小魚乾	90	32	33	781	5.5	3.5	1.5	0	3
9月25日	週一	白飯	打拋豬肉(炒)	70	香菇燒賣x2(蒸)	50	麵腸雙味	80	有機蔬菜(炒)	70	海帶白蘿蔔湯		80	31	30	714	5	3	1	0	3
9月26日	週二	風味餐	豚骨湯泡飯	280	鮑菇黃豆芽	50	滷香里肌x1(滷)	80	油菜(炒)	70	湯料	水果	80	26	23	625	4	2	1	1	2.5
9月27日	週三	地瓜飯	鳳梨酸甜肉	70	玉米炒蛋	55	魚香豆腐(燒)	80	有機蔬菜(炒)	70	大滷湯	中華豆花	86	32	30	742	5.5	3	0.7	0	3
9月28日	週四	風味餐	菇菇燴飯	350	客家小炒(炒)	65	蜜汁滷雞翅x1	90	小白菜(炒)	70	紫菜蛋花湯	水果	95	38	30	802	5	2	1	1	4
9月29日	週五	中秋節																			

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://fatrac.eschool.k12ea.gov.tw/frontend/>、[南科實中午餐介紹]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