

國立南科國際實驗高級中學 112年10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											
10月2日	星期一	白飯	無骨香雞排x1	70	肉燥蘿蔔糕	50	紅絲炒蛋	70	有機蔬菜(炒)	70	薑絲海芽湯		80	31	30	714	5	3	1		3
10月3日	星期二	風味餐	茄汁肉醬麵	350	日式干丁肉片	60	小雞塊x3(炸)	60	油菜(炒)	70	筍絲魚羹湯	水果	80	29	30	706	4	3	1	1	3
10月4日	星期三	五穀飯	三杯雞(炒)	70	冬瓜車輪(滷)	60	雙菇絲瓜(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	四神湯	產銷履歷 豆漿	83	31	30	724	5	3	1.5		3
10月5日	星期四	風味餐	培根蛋炒飯	280	薑汁豬柳	70	雞排x1(烤)	90	紅絲豆芽菜(炒)	70	蘿蔔貢丸片湯	水果	95	31	25	729	5	2	1	1	3
10月6日	星期五	胚芽飯	泰式鱈魚x1(炸)	55	黑輪雙味(滷)	80	鮮菇絞肉豆腐(燴)	80	有機蔬菜(炒)	70	椰漿西米露		95	33	30	782	6	3	1		3
10月9日	星期一	國慶日補 休																			
10月10日	星期二	國慶日																			
10月11日	星期三	紫米飯	魚排x1(炸)	50	海帶油腐	60	肉燥冬粉煲	80	有機蔬菜(炒)	70	紫菜蛋花湯		80	31	30	714	5	3	1		3
10月12日	星期四	風味餐	古早味肉燥飯(滷)	320	芝麻球x2(炸)	50	滷肉排x1(滷)	80	青花菜(炒)	70	味噌豆腐湯	水果	94	25	28	722	5	3	0.7	1	2.5
10月13日	星期五	香鬆飯	醬燒雞丁(燒) (雞丁、小油腐)	80	粉蒸肉(蒸)	70	紅絲炒豆皮(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	綠豆薏仁湯		80	29	25	809	5	2	1		3
10月16日	星期一	白飯	馬鈴薯燉雞	80	味噌肉片(燒)	60	海苔燒蛋(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	筍絲鮮菇湯		88	29	30	737	5.5	3	1		3
10月17日	星期二	風味餐	大滷麵 (木耳絲、豆腐、雞蛋、 紅蘿蔔、肉絲)	450	車輪肉丁(燒)	70	滷雞腿x1(滷)	90	蚵白菜(炒)	70	—	水果	79	27	25	647	4	2	0.7	1	3
10月18日	星期三	地瓜飯	白玉燒肉(燒)	80	日式魷魚丸x2(燒)	60	蔥燒絞肉豆腐(燒)	80	有機蔬菜(炒)	70	黑輪米血湯	統一布丁 x1	80	29	30	854	5	3	1		3
10月19日	星期四	風味餐	青醬雞肉燴飯(燴)	350	培根炒蛋	60	魚排x1(炸)	50	高麗菜(炒)	70	玉米濃湯	水果	95	29	30	764	5	3	1	1	3
10月20日	星期五	糙米飯	咖哩肉片(燒)	70	紅燒獅子頭x1(燒)	60	大瓜丸片(炒)	80	有機蔬菜(炒)	70	仙草甜湯		90	22	20	779	5.5	2	1.5		2
10月23日	星期一	白飯	京醬雞丁(燒)	70	瓜仔肉燥(滷)	60	椒鹽黑輪條x1(炸)	40	有機蔬菜(炒)	70	韓式大醬湯 (香菇、豆腐、洋 蔥)		88	22	25	664	5.5	3	1		2
10月24日	星期二	風味餐	日式拉麵(煮)	450	鹹酥什錦(炸)(米血、 小熱狗、黑輪)	60	照燒雞翅x1(燒)	90	小白菜(炒)	70	—	水果	79	20	25	619	4	3	0.7	1	2
10月25日	星期三	小米飯	三杯魚丁(燒)	70	冬瓜什錦(煮) (冬瓜、肉片、紅蘿 蔔、杏鮑菇)	70	香菇蒸蛋(蒸)	80	有機蔬菜(炒)	70	肉羹冬粉湯	波蜜多果 汁x1	80	22	20	736	5	2	1		2
10月26日	星期四	風味餐	古早味鹹粥(煮)	400	雞肉堡x1(炸)	50	抹茶紅豆流沙珍珠包 x1	70	油菜(炒)	70	—	水果	95	22	25	691	5	3	1	1	2
10月27日	星期五	五穀飯	蜜糖嫩汁豬肉(炒)	80	客家小炒(炒)	65	扁蒲鮮菇(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	百香果粉角		90	22	20	779	5.5	2	1.5		2
10月30日	星期一	白飯	春川炒雞(燒)	70	火腿玉米(炒)	50	炸魷魚丸x2(炸)	60	有機蔬菜(炒)	70	黃芽三絲湯 (黃豆芽、紅蘿 蔔、肉絲)		80	22	25	631	5	3	1		2
10月31日	星期二	風味餐	炸醬刀削麵(炒)	400	乾鍋雞丁(燒)	70	小雞塊x3(炸)	60	豆芽菜(炒)	70	冬瓜丸片湯	水果	80	27	30	698	4	3	1	1	3

[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

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