

國立南科國際實驗高級中學 112年11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											
11月1日	星期三	糙米飯	醬燒肉丁(燒)	80	焗烤洋芋(焗烤)	65	海結百頁(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	金針紫菜湯	豆漿	88	32	25	703	5.5	2	1	0	3
11月2日	星期四	風味餐	客家湯板條	350	滷蛋x1(滷)	55	雞肉堡x1(炸)	50	油菜(炒)	70	—	水果	80	29	30	706	4	3	1	1	3
11月3日	星期五	紫米飯	蜜汁雞丁	70	客家小炒(炒)	65	滷筍干(滷)	60	有機蔬菜(炒)	70	紅茶珍珠		80	24	20	596	5	2	1	0	2
11月6日	星期一	白飯	干丁燒肉(燒)	80	三杯米血燒雞(燒)	70	香菇蒸蛋(蒸)	80	有機蔬菜(炒)	70	蘿蔔魚丸湯		80	35	28	706	5	2	1	0	3.5
11月7日	星期二	風味餐	香菇肉絲飯	300	白菜滷(燴)	60	雞翅x1(烤)	90	小白菜(炒)	70	海芽油腐湯	水果	98	31	25	739	5	2	1.5	1	3
11月8日	星期三	小米飯	糖醋魚丁(炸)	70	絞肉冬粉(炒)	60	京醬肉絲(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	菇菇味噌湯		80	31	30	714	5	3	1	0	3
11月9日	星期四	風味餐	麵線糊	250	冬瓜滷肉(燒滷)	70	肉包x1(蒸)	70	莧菜(炒)	70	—	萬歲牌元氣 纖果x1	83	31	25	679	5	2	1.5	0	3
11月10日	星期五	麥片飯	梅子雞丁	70	香酥魷魚丸x2	60	鮮蔬鮭魚炒蛋(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	薏仁紫米甜湯	水果	95	31	30	774	5	3	1	1	3
11月13日	星期一	白飯	壽喜燒	70	火腿玉米肉末	60	肉末三角油腐(燒)	50	有機蔬菜(炒)	70	冬粉肉羹湯		88	32	25	703	5.5	2	1	0	3
11月14日	星期二	風味餐	義大利肉醬麵(燴)	350	炒什錦	55	滷腿仁排x1	100	紅絲豆芽菜(炒)	70	玉米濃湯	水果	95	31	25	729	5	2	1	1	3
11月15日	星期三	五穀米	醋溜肉片(炒)	70	天婦羅燒雞(燒)	70	香酥芋丸x2(炸)	50	有機蔬菜(炒)	70	冬瓜豆皮湯		95	23	25	697	6	3	1	0	2
11月16日	星期四	風味餐	沙茶雞丁燴飯	350	大瓜蘿蔔丸片(炒)	80	魚排x1(炸)	50	小白菜(炒)	70	味噌海芽湯	水果	95	29	30	764	5	3	1	1	3
11月17日	星期五	香鬆飯	蘿蔔燒雞(燒)	80	拌雜菜	60	茄汁絞肉豆腐	80	有機蔬菜(炒)	70	綠豆雙圓 (芋圓、地瓜圓)		123	22	20	756	5	2	1.5	0	2
11月20日	星期一	白飯	泰式檸檬雞(燒)	80	鹹酥什錦(炸)	60	胡蘿蔔炒蛋(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	筍絲魚羹湯	水果	83	29	30	714	5	3	1.5	1	3
11月21日	星期二	風味餐	榨菜肉絲湯麵(煮)	400	三杯麵腸肉片(炒)	70	雞翅x1(滷)	90	高麗菜(炒)	70	—	豆花x1	65	27	25	743	4	2	1	0	3
11月22日	星期三	糙米飯	蔥燒豬柳(炒)	80	三寶辣醬 (黑豆干、筍丁、紅 蘿蔔)	50	起司鮮蔬蛋(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	冬瓜肉絲湯	水果	98	29	30	774	5	3	1.5	1	3
11月23日	星期四	風味餐	三杯豬肉燴飯 (九層塔、豬肉、杏 鮑菇)	350	馬鈴薯肉絲	60	紐澳良腿仁排x1	100	紅絲豆芽菜(炒)	70	兔兔泡湯(兔子造型 魚板*2)		103	29	25	752	5.5	2	1	0	3
11月24日	星期五	紫米飯	筍香滷肉(滷)	70	榨菜肉絲干片	80	紅豆金棗x2(炸)	50	有機蔬菜(炒)	70	檸檬愛玉湯		80	22	25	631	5	3	1	0	2
11月27日	星期一	白飯	瓜仔雞丁(燒)	70	日式魷魚丸x2(燒)	60	咖哩豆腐(燒)	90	有機蔬菜(炒)	70	紫菜蛋花湯		80	29	25	659	5	2	1	0	3
11月28日	星期二	風味餐	沙茶鍋燒湯飯	400	豆干燒雞(燒)	70	小雞塊x3(炸)	60	青花菜(炒)	70	—	水果	80	27	30	698	4	3	1	1	3
11月29日	星期三	小米飯	蒙古炒肉(炒)	70	海結車輪(滷)	60	大黃瓜雙菇(炒) (香菇、杏鮑菇)	70	有機蔬菜(炒)	70	味噌豆腐小魚干湯		83	29	30	714	5	3	1.5	0	3
11月30日	星期四	風味餐	虱目魚羹麵	420	滷雙味 (貢丸x1, 三角油腐x 1)	80	京都里肌x1(滷)	80	青江菜(炒)	70	—	水果	80	27	25	653	4	2	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://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

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