

國立南科國際實驗高級中學 112年12月 小學部 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		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											
12月1日	星期五	麥片飯	日式親子丼 (芝麻、洋葱、肉片)	70	魚香豆腐粉絲羹	70	有機蔬菜(炒)	70	綠豆薏仁甜湯		65	26	23	565	4	2	1		2.5
12月4日	星期一	白飯	藥膳枸杞雞丁(燒)	80	紅燒獅子頭×1(燒)	50	有機蔬菜(炒)	70	紫菜蛋花湯		68	22	20	538	4	2	1.5		2
12月5日	星期二	風味餐	玉米鮮菇肉末粥	450	白玉流沙奶皇包×1	65	菠菜(炒)	70	—	水果	80	15	15	515	4	2	1	1	1
12月6日	星期三	五穀米	百香果雞丁(炒)	70	海苔結油豆腐(滷)	60	有機蔬菜(炒)	70	筍絲肉絲湯		68	19	18	502	4	2	1.5		1.5
12月7日	星期四	運動會 精力餐	肉燥乾麵	320	三角御飯糰×1	100	油菜(炒)	70	冬瓜粉角	豆漿 水果	80	22	20	588	4	2	1	1	2
12月8日	星期五	運動會 精力餐	培根炒飯(炒)	280	無骨雞排漢堡×1	100	有機蔬菜(炒)	70	檸檬山粉圓	統一布丁×1	65	29	30	646	4	3	1		3
12月11日	星期一	白飯	三杯雞丁	70	鮮蔬冬粉(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	蘿蔔蛋花湯		80	24	20	596	5	2	1		2
12月12日	星期二	風味餐	古早味什錦湯麵(煮)	400	魷魚排×1(炸)	50	小白菜(炒)	70	—	水果	65	20	25	565	3	3	1	1	2
12月13日	星期三	紫米飯	麻油雞丁(炒)	80	紅蘿蔔炒蛋(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	大白菜肉羹湯		68	22	25	583	4	3	1.5		2
12月14日	星期四	風味餐	香菇滑蛋豬肉燴飯	350	雞肉漢堡×1(炸)	50	油菜(炒)	70	玉米濃湯	水果	80	22	25	633	4	3	1	1	2
12月15日	星期五	糙米飯	和風燒雞(燒)	70	毛豆絞肉拌豆干(炒)	65	有機蔬菜(炒)	70	紅豆麥片湯		80	28	23	633	5	2	1		2.5
12月18日	星期一	白飯	咖哩肉片	70	紅豆金象×2	50	有機蔬菜(炒)	70	鮮菇海芽湯		80	24	25	641	5	3	1		2
12月19日	星期二	風味餐	紅蔥油雞肉飯 (雞胸肉、紅蔥酥)	300	醬燒肉排×1(燒)	70	紅絲豆芽菜(炒)	70	大瓜黑輪湯	水果	80	26	23	625	4	2	1	1	2.5
12月20日	星期三	五穀飯	薑燒豬肉(燒)	70	蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	什錦柴魚湯 (金針菇、大白菜)		65	22	20	528	4	2	1		2
12月21日	星期四	風味餐	義大利肉醬麵	350	小雞塊×3(炸)	60	尼龍白菜(炒)	70	翡翠火腿蛋花湯	水果	65	24	28	602	3	3	1	1	2.5
12月22日	星期五	小米飯	泰式檸檬豆腐魚丁	80	大黃瓜魚羹(燴)	65	有機蔬菜(炒)	70	冬至湯圓 (紫米甜湯)		68	22	20	538	4	2	1.5		2
12月25日	星期一	白飯	醋醋雞丁(炒)	70	醬燒黑輪條×1(炸)	50	有機蔬菜(炒)	70	蘿蔔魚丸湯		68	22	25	583	4	3	1.5		2
12月26日	星期二	風味餐	咖哩豬肉燴飯(燴)	350	香滷雞翅×1(滷)	90	香菇青菜(炒)	70	味噌小魚豆腐湯	水果	95	28	23	693	5	2	1	1	2.5
12月27日	星期三	紫米飯	馬鈴薯燻肉	80	泡菜油豆腐	60	有機蔬菜(炒)	70	大滷湯	波蜜蘋果汁×1	80	24	20	596	5	2	1		2
12月28日	星期四	風味餐	麻油雞麵(湯)	400	紅燒肉排×1(燒)	70	台灣高苣菜(炒)	70	—	水果	80	26	23	625	4	2	1	1	2.5
12月29日	星期五	香鬆飯	蔥燒豬柳	70	茄汁毛豆豆腐(燒)	80	有機蔬菜(炒)	70	銀耳甜湯		65	26	23	565	4	2	1		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之指示拿取，如×2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://fatracschool.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