

國立南科國際實驗高級中學 112年12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											
12月1日	星期五	麥片飯	日式親子丼 (白芝麻、洋蔥、肉片)	70	玉米培根洋芋(炒)	60	魚香豆腐粉絲煲	70	有機蔬菜(炒)	70	綠豆薏仁甜湯		95	33	25	737	6	2	1		3
12月4日	星期一	白飯	藥膳枸杞雞丁(燒)	80	烤麩大白菜(炒)	70	紅燒獅子頭x1(燒)	50	有機蔬菜(炒)	70	紫菜蛋花湯		83	31	25	679	5	2	1.5		3
12月5日	星期二	風味餐	玉米鮮菇肉末粥	450	米血滷百頁(滷)	70	奶茶黑糖珍珠包x1	65	菠菜(炒)	70	—	水果	98	24	20	666	5	2	1.5	1	2
12月6日	星期三	五穀米	百香果雞丁(炒)	70	大瓜黑輪(炒)	80	海結油腐(滷)	60	有機蔬菜(炒)	70	筍絲肉絲湯		83	24	20	606	5	2	1.5		2
12月7日	星期四	運動會 精力餐	肉燥乾麵	320	魷魚丸x2(炸)	60	三角御飯糰x1	100	油菜(炒)	70	冬瓜粉角	產銷履歷豆漿 水果	95	31	30	774	5	3	1	1	3
12月8日	星期五	運動會 精力餐	培根炒飯(炒)	280	五香豆干	50	無骨雞排漢堡x1	100	有機蔬菜(炒)	70	檸檬山粉圓	統一布丁x1	80	35	33	751	5	3	1		3.5
12月11日	星期一	白飯	三杯雞丁	70	南瓜蒸肉	60	鮮蔬冬粉(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	蘿蔔蛋花湯		95	26	20	664	6	2	1		2
12月12日	星期二	風味餐	古早味什錦湯麵(煮)	400	麵腸滷肉(滷)	70	魷魚排x1(炸)	50	小白菜(炒)	70	—	水果	80	29	30	706	4	3	1	1	3
12月13日	星期三	紫米飯	麻油雞丁(炒)	80	珍珠丸x2(蒸)	60	紅蘿蔔炒蛋(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	大白菜肉羹湯		83	24	25	651	5	3	1.5		2
12月14日	星期四	風味餐	香菇滑蛋豬肉燴飯(燴)	350	小瓜火腿(炒)	55	雞肉堡x1(炸)	50	油菜(炒)	70	玉米濃湯	水果	95	31	30	774	5	3	1	1	3
12月15日	星期五	糙米飯	和風燒雞(燒)	70	醋溜高麗菜 (肉絲、木耳、火腿絲)	60	毛豆絞肉拌豆干(炒)	65	有機蔬菜(炒)	70	紅豆麥片湯		80	29	25	659	5	2	1		3
12月18日	星期一	白飯	咖哩肉片	70	海結燒麵輪(燒)	80	紅豆金棗x2	50	有機蔬菜(炒)	70	鮮菇海芽湯		80	22	25	631	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	沙茶四寶 (紅K、干丁、玉米、絞肉)	60	醬燒肉排x1(燒)	70	紅絲豆芽菜(炒)	70	大瓜黑輪湯	水果	95	29	25	719	5	2	1	1	3
12月20日	星期三	五穀飯	薑燒豬肉(燒)	70	四角油腐肉末(燒)	55	蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	什錦柴魚湯 (金針菇、大白菜)		80	29	25	659	5	2	1		3
12月21日	星期四	風味餐	義大利肉醬麵	350	精靈菇油菜肉絲(炒)	60	小雞塊x3(炸)	60	尼龍白菜(炒)	70	翡翠火腿蛋花湯	水果	80	27	30	698	4	3	1	1	3
12月22日	星期五	小米飯	泰式檸檬豆腐魚丁	80	鮑菇燒雞(燒)	65	大黃瓜魚羹(燴)	65	有機蔬菜(炒)	70	冬至湯圓(紫米甜湯)		80	29	25	659	5	2	1		3
12月25日	星期一	白飯	醃醋雞丁(炒)	70	鮮蔬培根(炒)	70	醬燒黑輪條x1(炸)	50	有機蔬菜(炒)	70	蘿蔔魚丸湯		83	22	25	641	5	3	1.5		2
12月26日	星期二	風味餐	咖哩豬肉燴飯(燴)	350	茶葉蛋(滷)	55	香滷雞翅x1(滷)	90	香菇青江菜(炒)	70	味噌小魚豆腐湯	水果	95	29	25	719	5	2	1	1	3
12月27日	星期三	紫米飯	馬鈴薯燉肉	80	炒冬粉(燒)	60	泡菜油腐	60	有機蔬菜(炒)	70	大滷湯	波蜜蘋果汁x1	95	30	25	725	6	2	1		3
12月28日	星期四	風味餐	麻油雞麵(湯)	400	醬燒魷魚丸x2(滷)	60	紅燒肉排x1(燒)	70	台灣萵苣菜(炒)	70	—	水果	80	27	25	653	4	2	1	1	3
12月29日	星期五	香鬆飯	蔥燒豬柳	70	雞肉堡x1(炸)	50	茄汁毛豆豆腐(燒)	80	有機蔬菜(炒)	70	銀耳甜湯		80	29	30	704	5	3	1		3

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://fatracschool.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