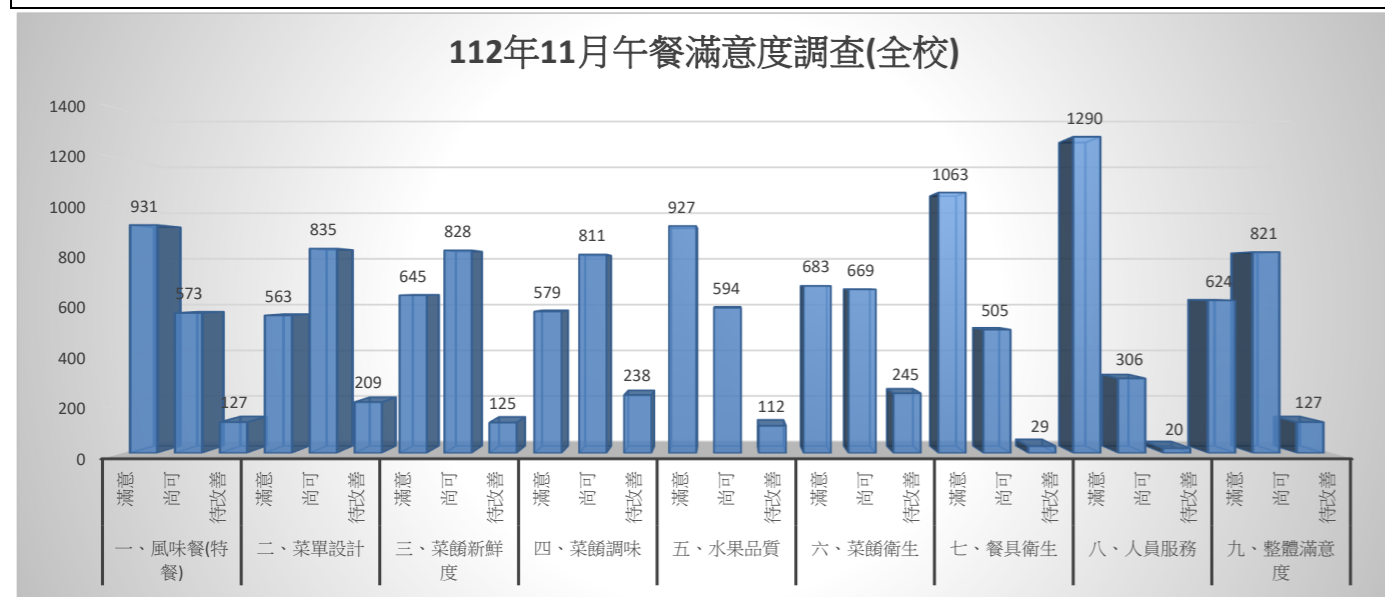


國立南科國際實驗高級中學 113年1月 中學部 午餐菜單(學校午餐食材具三章一Q認證；豬肉原產地為臺灣)

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											
1月2日	星期二	風味餐	茄汁肉醬麵(燴)	350	車輪燒肉(燒)	70	小雞塊x3(炸)	60	尼龍菜(炒)	70	奶油草菇濃湯	水果	79	29	30	702	4	3	0.8	1	3
1月3日	星期三	五穀飯	洋芋雞丁(炒)	80	冬瓜燒肉(燒)	65	香菇蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	味噌豆腐蔬菜湯		98	33	25	747	6	2	1.5	0	3
1月4日	星期四	風味餐	古早味香菇肉燥飯(滷)	320	芋丸x2(炸)	50	滷肉排x1(滷)	70	菠菜(炒)	70	玉米蛋花湯	水果	94	31	30	768	5	3	0.7	1	3
1月5日	星期五	糙米飯	三杯豬肉(拌炒)	65	筍片雞丁(炒)	70	炸花枝丸x2(炸)	60	有機蔬菜(炒)	70	冬瓜珍珠		80	31	30	714	5	3	1	0	3
1月8日	星期一	白飯	麻油雞丁(炒)	80	泡菜肉片	60	馬鈴薯火腿玉米(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	白菜魚羹湯	豆漿	98	33	25	747	6	2	1.5	0	3
1月9日	星期二	風味餐	大滷麵	450	客家小炒(炒)	65	雞肉堡x1(炸)	50	高麗菜(炒)	70	—	水果	80	29	30	706	4	3	1	1	3
1月10日	星期三	胚芽飯	蔥爆豬柳(炒)	70	紅豆金棗x2(炸)	50	紅蘿蔔炒蛋(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	白蘿蔔黑輪湯		83	24	25	651	5	3	1.5	0	2
1月11日	星期四	風味餐	鍋燒豬肉湯泡飯(煮)	400	銀芽雞絲	50	魚排x1(炸)	50	菠菜(炒)	70	—	水果	66	27	30	642	3	3	1.2	1	3
1月12日	星期五	小米飯	紅燒魚丁(燒)	70	白蘿蔔滷海結	70	味噌肉片(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	紫米麥片甜湯		83	31	25	679	5	2	1.5	0	3
1月15日	星期一	白飯	蔥油雞丁(炒)	70	沙茶豬肉(炒)	60	五香油豆腐x1(滷)	60	有機蔬菜(炒)	70	車輪冬瓜湯		80	31	25	669	5	2	1	0	3
1月16日	星期二	風味餐	日式咖哩豬燴飯(燴)	350	小瓜黑輪(炒)	60	無骨香雞排x1(炸)	50	高麗菜(炒)	70	菇菇筍絲湯	水果	103	29	30	797	5.5	3	1	1	3
1月17日	星期三	五穀飯	沙茶雞丁(炒)	70	枸杞肉片(煮)	60	和風柴魚蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	玉米紅蘿蔔湯	中華愛玉	80	29	25	659	5	2	1	0	3
1月18日	星期四	風味餐	鮮蔬糙米粥(煮)	350	白玉流沙奶皇包x1(蒸)	70	五香里肌x1(滷)	70	菠菜(炒)	70	高三學測祈福蛋糕	水果	80	20	20	580	4	2	1	1	2
1月19日	星期五	休業式																			

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://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



意見調查回覆及後續措施如下：

- 將適當增加同學們喜愛菜色，如香蕉、哈密瓜、葡萄、義大利麵、烏龍麵、拉麵、高麗菜、蒸蛋、焗烤類。
- 同學們喜歡的菜色，如裹粉油炸類(1週2次)、甜點(2週1次)、甜湯(1週1次)等，因教育部有限制次數，無法再增加。
- 教育部規定每月至少喝1次具產銷履歷認證的豆漿，所以豆漿將維持1月1次，但會選同學們比較喜歡的品牌口味。
- 依教育部規定，將適當提高豆製品食物、主菜要變化不可都是大塊肉、提高全穀根莖類食物。
- 絕大部分同學都不喜歡的菜色將停止供應或是少量供應，如香菜、苦瓜。
- 部分食物如台灣萵苣、洋蔥、紅蘿蔔等，考量飲食均衡及配色等因素恐無法避免，但會適當減少。
- 如需加減份量、補充打菜服...問題，可在餐桶上張貼「便條紙」或通知營養師，隔日即會改善。
- 如當餐餐點不夠吃、餐具有少、水果要換...問題，可至各備份區或餐廳補充。
- 如發現餐點有異物、過鹹、過淡、太油、勾芡...，可隨時向營養師反應(請標註日期及菜色名稱)，聯絡方式見菜單備註欄。
- 請同學穿著「打菜服裝(網帽、口罩、手套)」打餐，可降低異物掉到餐點內機率，打菜服裝廚房會免費提供。
- 歡迎同學們組隊參觀廚房或提供意見，請與營養師聯絡。
- 最近有班級反應湯或菜上面有蚊蟲，因蟲體完整且多是浮在最上面，較大機率是配送、放置或打菜時飛入的，改善措施：廚房會加強餐具清潔、每天早上用熱水燙過餐具、不定期於置餐區噴殺蟲劑，也請同學們打菜時多加注意，防止蚊蟲飛入。