

國立南科國際實驗高級中學 113年2~3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)	豆魚蛋 肉(份)
			菜名	克數	菜名	克數	菜名	克數	菜名	克數											
2月16日	星期五	糙米飯	魚排x1(炸)	50	肉絲冬粉(炒)	65	絞肉干丁(燒)	55	有機蔬菜(炒)	70	冬瓜山粉圓甜湯		88	32	30	748	5.5	3	1	0	3
2月17日	星期六	白飯	香酥雞丁(炸)	70	培根火腿高麗菜(炒)	60	照燒魷魚丸x2(燒)	50	紅絲豆芽菜(炒)	50	筍絲魚丸湯		98	30	23	711	6	2	1.5	0	2.5
2月19日	星期一	白飯	蔥燒豬柳(燒)	70	糖醋雞丁	70	雞蛋燴豆腐(燴)	75	有機蔬菜(炒)	70	四神湯		83	31	30	724	5	3	1.5	0	3
2月20日	星期二	特餐	柴魚羹飯	400	鍋貼x2(蒸)	60	照燒醬肉排x1(燒)	70	菠菜(炒)	70	-	水果	95	24	20	656	5	2	1	1	2
2月21日	星期三	五穀飯	香酥魚丁(炸)	70	大瓜肉片(炒)	60	咖哩洋芋(燒)	55	有機蔬菜(炒)	70	翡翠金菇湯	產銷履歷 豆漿	90	32	30	758	5.5	3	1.5	0	3
2月22日	星期四	特餐	打拋豬肉飯	300	客家小炒(炒)	65	小雞塊x3(炸)	60	蚵白菜(炒)	70	豆薯紅絲蛋花湯	水果	95	31	30	774	5	3	1	1	3
2月23日	星期五	小米飯	和風燒雞(燒)	80	滷雙丸(滷)	60	茄汁油豆腐x1(滷)	50	有機蔬菜(炒)	70	綠豆麥片湯		80	31	25	709	5	2	1	0	3
2月26日	星期一	白飯	筍干肉片	70	玉米雞丁(燒)	60	紅豆金粟x2(炸)	50	有機蔬菜(炒)	70	味噌豆腐湯		88	29	28	712	5.5	3	1	0	2.5
2月27日	星期二	特餐	麻油雞麵	80	黑糖銀絲卷x1(蒸)	70	虱目魚排x1(炸)	50	油菜(炒)	70	-	水果	95	24	20	656	5	2	1	1	2
2月28日	星期三	228和平紀念日																			
2月29日	星期四	特餐	奶油野菇雞肉燴飯	350	沙茶肉絲(炒)	55	五香里肌x1(燒)	70	高麗菜(炒)	70	芹菜蘿蔔丸片湯	水果	98	31	25	739	5	2	1.5	1	3
3月1日	星期五	麥片飯	照燒豬肉(燒)	70	魷魚排x1(炸)	50	海結黑輪(滷)	70	有機蔬菜(炒)	70	鳳梨銀耳甜湯		80	28	28	678	5	3	1	0	2.5
3月4日	星期一	白飯	蔥燒豬柳(燒)	70	小瓜雞丁(炒)	60	絞肉冬粉	60	有機蔬菜(炒)	70	胡瓜枸杞湯		83	28	23	643	5	2	1.5	0	2.5
3月5日	星期二	特餐	咖哩豬肉燴飯	350	洋蔥黑輪絲(炒)	50	蜜汁雞翅x1	90	紅絲豆芽菜(炒)	50	味噌豆腐湯	水果	110	33	25	797	6	2	1	1	3
3月6日	星期三	紫米飯	洋芋燒肉	80	日式魷魚丸x2(燒)	60	蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	大白菜黑輪湯	波蜜	88	25	20	670	5.5	2	1	0	2
3月7日	星期四	特餐	義大利肉醬麵(燴)	350	白玉燒肉(燒)	80	卡啦雞肉排(炸)x1	50	紅絲高麗菜(炒)	70	玉米濃湯	水果	83	29	30	716	4	3	1.5	1	3
3月8日	星期五	糙米飯	豆瓣雞丁(燒)	80	沙茶肉絲(炒)	55	鮮菇大黃瓜(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	黑糖粉條甜湯		83	24	20	606	5	2	1.5	0	2
3月11日	星期一	白飯	梅子燒雞(燒)	70	海帶根燒干片(燒)	60	大白菜魚羹(燴)	80	有機蔬菜(炒)	70	洋芋玉米湯		83	31	25	679	5	2	1.5	0	3
3月12日	星期二	特餐	麻香雞絲燴飯	320	金菇肉絲(燴)	50	魚排x1(炸)	50	蚵白菜(炒)	70	薑絲海芽湯	水果	95	31	30	774	5	3	1	1	3
3月13日	星期三	小米飯	鳳梨酸甜肉	70	味噌蔬菜絞肉(炒)	70	香滷油豆腐x1(滷)	50	有機蔬菜(炒)	70	大瓜黑輪湯	產銷履歷 豆漿	83	35	28	716	5	2	1.5	0	3.5
3月14日	星期四	特餐	豚骨湯泡飯(煮)	280	紅豆金粟x2(炸)	50	蔥燒里肌x1(燒)	70	青江菜(炒)	70	-	水果	95	24	25	701	5	3	1	1	2
3月15日	星期五	胚芽飯	紅燒豬肉(燒)	70	塔香雙味(炒)	55	紅蘿蔔炒蛋(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	麥片甜湯		98	26	20	714	6	2	1.5	0	2
3月18日	星期一	白飯	筍干燒肉(燒)	70	車輪燒雞	60	玉米絞肉(炒)	50	有機蔬菜(炒)	70	金針紫菜湯		88	32	25	703	5.5	2	1	0	3
3月19日	星期二	特餐	榨菜肉絲湯麵	305	枸杞雞丁	60	雞肉堡x1(炸)	50	油菜(炒)	70	-	水果	80	29	30	706	4	3	1	1	3
3月20日	星期三	五穀飯	家常魚丁(炸)	70	關東煮(煮)	65	福州丸x1(滷)	40	有機蔬菜(炒)	70	薑絲冬瓜湯		83	24	25	651	5	3	1.5	0	2
3月21日	星期四	特餐	皮蛋瘦肉粥	320	鍋貼x2(蒸)	60	無骨香雞排x1(炸)	60	小白菜(炒)	70	-	水果	80	29	30	706	4	3	1	1	3
3月22日	星期五	糙米飯	油豆腐雞丁(炒)	80	香酥甜不辣絲(炸)	50	大瓜丸片(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	綠豆粉角湯		90	29	28	762	5.5	3	1.5	0	2.5
3月25日	星期一	白飯	白玉燒肉(燒)	70	紅燒獅子頭x1(燒)	50	咖哩洋芋(燒)	55	有機蔬菜(炒)	70	冬瓜黑輪湯		90	25	20	640	5.5	2	1.5	0	2
3月26日	星期二	特餐	日式雞肉丼飯	350	焗烤洋芋(烤)	65	小雞塊x3(炸)	60	高麗菜(炒)	70	味噌海芽湯	水果	110	26	25	769	6	3	1	1	2
3月27日	星期三	紫米飯	車輪燒肉(燒)	70	韓式黃芽干片(炒)	60	日式蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	大黃瓜粗骨湯	中華豆花	80	31	25	669	5	2	1	0	3
3月28日	星期四	特餐	炸醬麵(燴)	410	冬瓜什錦燒肉(煮)	60	雞肉堡x1(炸)	50	紅絲豆芽菜(炒)	50	玉米蛋花湯	水果	80	29	30	706	4	3	1	1	3
3月29日	星期五	小米飯	京醬雞丁(醬炒)	80	筍茸肉絲(燒)	50	絞肉豆腐(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	椰香西米露湯		80	35	28	746	5	2	1	0	3.5

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://fatraseschool.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