

國立南科國際實驗高級中學 113年4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											
4月1日	星期一	白飯	醬燒雞丁(炒)	80	蔥油豬柳(炒)	70	紅蘿蔔炒蛋(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	筍絲魚丸湯		83	31	25	679	5	2	1.5	0	3
4月2日	星期二	胚芽飯	洋芋燉肉(燉)	80	丁香豆干	60	章魚燒x2(炸)	50	高麗菜(炒)	70	紫菜蛋花湯	水果	101	32	28	780	5.5	2.5	0.7	1	3
4月3日	星期三	兒童節漢堡特餐	鮮蔬肉末糙米粥(煮)	450	炒小黃瓜(炒)	50	漢堡麵包+雞肉堡+蕃茄醬包x1	90	有機蔬菜(炒)	70	—	乳酸多	68	22	25	583	4	3	1.5	0	2
4月4日	星期四	清明節/兒童節																			
4月5日	星期五																				
4月8日	星期一	白飯	海結滷肉(滷)	65	小瓜黑輪(炒)	60	絞肉冬粉	60	有機蔬菜(炒)	70	鮮菇蘿蔔湯		89	22	20	623	5.5	2	1.2	0	2
4月9日	星期二	特餐	香菇肉絲飯(燴)	300	冬瓜什錦(煮)	70	無骨香雞排x1(炸)	50	蚵白菜(炒)	70	蕃茄蔬菜蛋花湯	水果	98	31	30	784	5	3	1.5	1	3
4月10日	星期三	麥片飯	白玉燒肉(燒)	80	鳳梨雞丁(燒)	75	炸薯條(塩味)	60	有機蔬菜(炒)	70	薑絲海芽湯	產銷履歷豆漿	83	31	30	724	5	3	1.5	0	3
4月11日	星期四	特餐	蔥燒雞肉湯麵(煮)	300	培根豆芽菜	50	香酥魚排x1(炸)	50	青江菜(炒)	70	—	水果	83	29	30	716	4	3	1.5	1	3
4月12日	星期五	五穀飯	鹽水雞(燒)	70	鹹酥雙味(炸) (黑輪、熱狗)	60	西班牙炒蛋(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	檸檬愛玉甜湯		83	28	28	688	5	3	1.5	0	2.5
4月15日	星期一	白飯	味噌燒肉(燒)	70	照燒年糕	70	香菇麵筋(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	豆薯貢丸片湯		89	25	20	634	5.5	2	1.2	0	2
4月16日	星期二	特餐	義式香草燉雞燴飯	350	魷魚丸x2(炸)	50	蔥燒里肌x1(燒)	70	高麗菜(炒)	70	翡翠蛋花湯	水果	95	31	28	752	5	2.5	1	1	3
4月17日	星期三	小米飯	砂鍋魚丁(燒)	70	白玉燒雞(燒)	80	日式蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	紫菜針菇湯		83	31	25	679	5	2	1.5	0	3
4月18日	星期四	特餐	義大利肉醬麵(燴)	350	滷蛋x1(滷)	55	腿仁排x1(滷)	100	高麗菜(炒)	70	玉米濃湯	水果	80	33	28	698	4	2	1	1	3.5
4月19日	星期五	糙米飯	車輪燒肉(燒)	70	客家小炒(炒)	65	椒鹽熱狗x3	60	有機蔬菜(炒)	70	綠豆薏仁湯		88	32	28	726	5.5	2.5	1	0	3
4月22日	星期一	白飯	醃醋雞丁(炒)	70	鮮蔬肉片(炒)	70	玉米雞蛋豆腐(燴)	70	有機蔬菜(炒)	70	薑絲冬瓜湯	九年級包高中套餐	88	36	28	740	5.5	2	1	0	3.5
4月23日	星期二	特餐	竹葉蔥肉飯(蒸)	265	大瓜鮮菇(燒)	70	滷雞翅x1	90	高麗菜(炒)	70	味噌豆腐湯	水果	98	31	25	739	5	2	1.5	1	3
4月24日	星期三	紫米飯	油腐燒肉(燒)	70	白菜滷(燒)3	60	椒鹽黑輪條x1(炸)	40	有機蔬菜(炒)	70	羅宋湯		81	24	23	623	5	2.5	1.2	0	2
4月25日	星期四	特餐	鍋燒豬肉湯泡飯(煮)	400	菜肉包x1(蒸)	70	小雞塊x3(炸)	60	蚵白菜(炒)	70	—	中華愛玉水果	80	29	30	706	4	3	1	1	3
4月26日	星期五	麥片飯	春川炒雞	70	冬瓜燒肉(燒)	65	古早味四角油腐x1(滷)	40	有機蔬菜(炒)	70	仙草甜湯		83	31	25	679	5	2	1.5	0	3
4月29日	星期一	白飯	薑黃豬肉	70	紅豆金棗x2(炸)	50	蕃茄蛋豆腐(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	黃瓜丸片湯		81	28	28	682	5	3	1.2	0	2.5
4月30日	星期二	特餐	鮮菇雞湯麵	300	照燒豬肉(炒)	70	特燒里肌x1(燒)	70	油菜(炒)	70	—	水果	80	29	25	661	4	2	1	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://fatraceschool.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