

國立南科國際實驗高級中學 113年5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<br>(g) | 蛋白質<br>(g) | 脂肪<br>(g) | 熱量<br>(Kcal) | 主食類<br>(份) | 油脂類<br>(份) | 蔬菜類<br>(份) | 水果類<br>(份) | 肉魚豆<br>蛋類 |
|-------|-----|-----|-----------|-----|------------|----|----------|----|---------|--------|-----------|------------|-----------|--------------|------------|------------|------------|------------|-----------|
|       |     |     | 菜名        | 克數  | 菜名         | 克數 | 菜名       | 克數 |         |        |           |            |           |              |            |            |            |            |           |
| 5月1日  | 星期三 | 香鬆飯 | 紫蘇梅燒雞     | 80  | 海結筍干       | 60 | 有機蔬菜(炒)  | 70 | 味噌海芽湯   | 產銷履歷豆漿 | 66        | 26         | 23        | 569          | 4          | 2          | 1.2        |            | 2.5       |
| 5月2日  | 星期四 | 特餐  | 燒肉排飯      | 300 | 雞肉堡x1(炸)   | 50 | 油菜(炒)    | 70 | 芹菜蘿蔔黑輪湯 | 水果     | 79        | 29         | 30        | 700          | 4          | 3          | 0.7        | 1          | 3         |
| 5月3日  | 星期五 | 小米飯 | 唐揚袖香雞丁(炸) | 80  | 奶油玉米x2     | 60 | 有機蔬菜(炒)  | 70 | 綠豆粉角甜湯  |        | 79        | 24         | 20        | 590          | 5          | 2          | 0.7        |            | 2         |
| 5月6日  | 星期一 | 白飯  | 蔥燒豬柳      | 70  | 榨菜肉絲干片     | 80 | 有機蔬菜(炒)  | 70 | 薑絲冬瓜湯   |        | 65        | 26         | 23        | 565          | 4          | 2          | 1          |            | 2.5       |
| 5月7日  | 星期二 | 特餐  | 咖哩雞肉飯     | 350 | 檸香豬肉排x1(滷) | 70 | 青江菜(炒)   | 70 | 大瓜黑輪湯   | 水果     |           |            |           | 687          | 5          | 2          | 0.7        | 1          | 2.5       |
| 5月8日  | 星期三 | 五穀飯 | 瓜仔雞(燜)    | 70  | 翡翠蒸蛋(蒸)    | 70 | 有機蔬菜(炒)  | 70 | 蔥花紫菜湯   |        |           |            |           | 559          | 4          | 2          | 0.7        |            | 2.5       |
| 5月9日  | 星期四 | 特餐  | 紅燒豬肉湯麵    | 305 | 小雞塊x3(炸)   | 60 | 黑椒豆芽菜(炒) | 70 | —       | 水果     |           |            |           | 638          | 3          | 3          | 1          | 1          | 3         |
| 5月10日 | 星期五 | 麥片飯 | 薑汁燒肉(燒)   | 60  | 紅蘿蔔炒蛋(炒)   | 70 | 有機蔬菜(炒)  | 70 | 黑糖山粉圓甜湯 | 母親節蛋糕  | 83        | 28         | 23        | 643          | 5          | 2          | 1.5        |            | 2.5       |
| 5月13日 | 星期一 | 白飯  | 藥膳雞(燒)    | 80  | 絞肉冬粉(炒)    | 65 | 有機蔬菜(炒)  | 70 | 芽菜肉絲湯   |        | 81        | 24         | 20        | 600          | 5          | 2          | 1.2        |            | 2         |
| 5月14日 | 星期二 | 特餐  | 臘味飯       | 300 | 魚排x1(炸)    | 50 | 小白菜(炒)   | 70 | 筍絲魚丸湯   | 水果     | 80        | 29         | 30        | 706          | 4          | 3          | 1          | 1          | 3         |
| 5月15日 | 星期三 | 糙米飯 | 椒鹽魚丁(炸)   | 70  | 芹菜海絲(炒)    | 50 | 有機蔬菜(炒)  | 70 | 玉米濃湯    |        | 66        | 22         | 25        | 577          | 4          | 3          | 1.2        |            | 2         |
| 5月16日 | 星期四 | 特餐  | 台式涼麵(涼拌)  | 300 | 無骨香雞排x1(炸) | 60 | 台灣萵苣(炒)  | 70 | 味噌蘿蔔湯   | 水果     | 64        | 20         | 25        | 559          | 3          | 3          | 0.7        | 1          | 2         |
| 5月17日 | 星期五 | 小米飯 | 韓式炸雞      | 70  | 蕃茄蛋豆腐(燒)   | 70 | 有機蔬菜(炒)  | 70 | 枸杞銀耳甜湯  |        | 80        | 24         | 20        | 596          | 5          | 2          | 1          |            | 2         |
| 5月20日 | 星期一 | 白飯  | 白蘿蔔燉肉(燉)  | 70  | 紅豆金棗x2(炸)  | 50 | 有機蔬菜(炒)  | 70 | 大滷湯     |        | 66        | 22         | 25        | 577          | 4          | 3          | 1.2        |            | 2         |
| 5月21日 | 星期二 | 特餐  | 肉燥飯(滷)    | 320 | 雞翅x1(烤)    | 90 | 蚵白菜(炒)   | 70 | 蕃茄蛋花湯   | 水果     | 80        | 29         | 25        | 661          | 4          | 2          | 1          | 1          | 3         |
| 5月22日 | 星期三 | 胚芽飯 | 醃醋雞丁(炒)   | 70  | 起司玉米x2     | 60 | 有機蔬菜(炒)  | 70 | 金菇海芽湯   | 統一布丁   | 79        | 24         | 20        | 590          | 5          | 2          | 0.7        |            | 2         |
| 5月23日 | 星期四 | 特餐  | 什錦湯飯(煮)   | 480 | 魷魚排x1(炸)   | 50 | 青江菜(炒)   | 70 | —       | 水果     | 80        | 22         | 25        | 633          | 4          | 3          | 1          | 1          | 2         |
| 5月24日 | 星期五 | 五穀飯 | 洋芋燒肉(燒)   | 80  | 福州丸x1(滷)   | 40 | 有機蔬菜(炒)  | 70 | 檸檬愛玉甜湯  |        | 71        | 23         | 20        | 556          | 4.5        | 2          | 0.7        |            | 2         |
| 5月27日 | 星期一 | 白飯  | 三杯雞丁(燒)   | 70  | 豆芽炒肉絲      | 50 | 有機蔬菜(炒)  | 70 | 南瓜濃湯    |        | 73        | 23         | 20        | 562          | 4.5        | 2          | 1          |            | 2         |
| 5月28日 | 星期二 | 特餐  | 茄汁肉醬麵(燴)  | 350 | 雞肉堡x1(炸)   | 50 | 高麗菜(炒)   | 70 | 車輪冬瓜湯   | 水果     | 65        | 27         | 30        | 638          | 3          | 3          | 1          | 1          | 3         |
| 5月29日 | 星期三 | 紫米飯 | 梅干滷肉(滷)   | 70  | 蔥香蒸蛋(蒸)    | 70 | 有機蔬菜(炒)  | 70 | 味噌貢丸湯   |        | 65        | 22         | 20        | 528          | 4          | 2          | 1          |            | 2         |
| 5月30日 | 星期四 | 特餐  | 沙茶雞肉絲飯    | 350 | 京都肉排x1(滷)  | 70 | 小白菜(炒)   | 70 | 紫菜蛋花湯   | 水果     | 80        | 29         | 25        | 661          | 4          | 2          | 1          | 1          | 3         |
| 5月31日 | 星期五 | 芝麻飯 | 百頁燒肉(燒)   | 70  | 椒鹽熱狗x2     | 60 | 有機蔬菜(炒)  | 70 | 綠豆麥片甜湯  |        | 64        | 22         | 25        | 567          | 4          | 3          | 0.7        |            | 2         |

隨餐附上「母親節小貼紙」，同學可以貼在蛋糕上，送給爸爸媽媽喔！

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