

國立南科國際實驗高級中學 113年5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 肉類
			菜名	克數	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	油菜肉絲	55	海結筍干	60	有機蔬菜(炒)	70	味噌海芽湯	產銷履歷 豆漿	83	31	25	679	5	2	1.5		3
5月2日	星期四	特餐	燒肉排飯	300	滷絞肉四角油腐x1(滷)	55	雞肉堡x1(炸)	50	油菜(炒)	70	芹菜蘿蔔黑輪湯	水果	95	31	30	774	5	3	1	1	3
5月3日	星期五	小米飯	唐揚袖香雞丁(炸)	80	冬瓜車輪肉片(燒)	70	奶油玉米x2	60	有機蔬菜(炒)	70	綠豆粉角甜湯		95	30	25	723	6	2.5	1		2.5
5月6日	星期一	白飯	蔥燒豬柳	70	芝麻球x2(炸)	50	榨菜肉絲干片	80	有機蔬菜(炒)	70	薑絲冬瓜湯		81	31	30	718	5	3	1.2		3
5月7日	星期二	特餐	咖哩雞肉飯	350	梅粉薯條	60	檸香豬肉排x1(滷)	70	青江菜(炒)	70	大瓜黑輪湯	水果				802	5.5	3	0.7	1	3
5月8日	星期三	五穀飯	瓜仔雞(燜)	70	綜合鹹酥	60	翡翠蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	蔥花紫菜湯					708	5	3	0.7		3
5月9日	星期四	特餐	紅燒豬肉湯麵	305	三杯雙味	55	小雞塊x3(炸)	60	黑椒豆芽菜(炒)	70	—	水果				753	4	3	1.5	1	3.5
5月10日	星期五	麥片飯	薑汁燒肉(燒)	60	玉米粒燒雞(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	90	32	25	713	5.5	2	1.5		3
5月13日	星期一	白飯	藥膳雞(燒)	80	焗烤洋芋(焗)	65	絞肉冬粉(炒)	65	有機蔬菜(炒)	70	芽菜肉絲湯		96	23	20	656	6	2	1.2		2
5月14日	星期二	特餐	臘味飯	300	大黃瓜燴蛋	65	魚排x1(炸)	50	小白菜(炒)	70	筍絲魚丸湯	水果	98	29	30	774	5	3	1.5	1	3
5月15日	星期三	糙米飯	椒鹽魚丁(炸)	70	冬瓜燒肉(燒)	65	芹菜海絲(炒)	50	有機蔬菜(炒)	70	玉米濃湯					669	5	2	1.5		3
5月16日	星期四	特餐	台式涼麵(涼拌)	300	綜合滷味	65	無骨香雞排x1(炸)	60	台灣萵苣(炒)	70	味噌蘿蔔湯	水果				662	4	3	1	1	2.5
5月17日	星期五	小米飯	韓式炸雞	70	小瓜黑輪	60	蕃茄蛋豆腐(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	枸杞銀耳甜湯	九年級 祈福蛋糕	90	22	25	674	5.5	3	1.5		2
5月20日	星期一	白飯	白蘿蔔燉肉(燉)	70	干丁肉末(滷)	55	紅豆金棗x2(炸)	50	有機蔬菜(炒)	70	大滷湯		81	29	30	708	5	3	1.2		3
5月21日	星期二	特餐	肉燥飯(滷)	320	泡菜肉片(炒)	60	雞翅x1(滷)	90	蚵白菜(炒)	70	蕃茄蛋花湯	水果	96	29	25	723	5	2	1.2	1	3
5月22日	星期三	胚芽飯	醃醋雞丁(炒)	70	沙茶豬柳(炒)	55	起司玉米x2	60	有機蔬菜(炒)	70	金菇海芽湯	統一布丁	96	23	20	656	6	2	1.2		2
5月23日	星期四	特餐	什錦湯飯(煮)	480	客家小炒(炒)	65	魷魚排x1(炸)	50	青江菜(炒)	70	—	水果	95	29	30	764	5	3	1	1	3
5月24日	星期五	五穀飯	洋芋燒肉(燒)	80	回鍋肉片	70	福州丸x1(滷)	40	有機蔬菜(炒)	70	檸檬愛玉甜湯		89	29	25	696	5.5	2	1.2		3
5月27日	星期一	白飯	三杯雞丁(燒)	70	日式魷魚丸x2(燒)	50	豆芽炒肉絲	50	有機蔬菜(炒)	70	南瓜濃湯		80	25	23	623	5	2	1		2.5
5月28日	星期二	特餐	茄汁肉醬麵(燴)	350	玉米火腿蛋	60	雞肉堡x1(炸)	50	高麗菜(炒)	70	車輪冬瓜湯	水果	80	27	30	698	4	3	1	1	3
5月29日	星期三	紫米飯	梅干滷肉(滷)	70	大瓜黑輪(炒)	60	蔥香蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	味噌貢丸湯		83	25	23	633	5	2	1.5		2.5
5月30日	星期四	特餐	沙茶雞肉絲飯	350	青花培根	70	京都肉排x1(滷)	70	小白菜(炒)	70	紫菜蛋花湯	水果	98	29	25	729	5	2	1.5	1	3
5月31日	星期五	芝麻飯	百頁燒肉(燒)	70	蔥爆肉絲(炒)	70	椒鹽熱狗x3	60	有機蔬菜(炒)	70	綠豆麥片甜湯		89	29	30	741	5.5	3	1.2		3

隨餐附上「母親節小貼紙」，同學可以貼在蛋糕上，送給家人!

祝福九年級會考：科科都拿A++ 第一志願帶回家

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/>、[南科實中午餐介紹]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