

國立南科國際實驗高級中學 113年6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											
6月3日	星期一	白飯	洋芋燒肉(燒)	80	椒鹽甜不辣絲(炸)	50	紅蘿蔔炒蛋(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	金菇海芽湯		96	27	25	718	6	3	1.2		2
6月4日	星期二	特餐	滑蛋肉絲粥	320	鍋貼x2(蒸)	60	香酥魚排x1(炸)	50	青江菜(炒)	70	—	水果	79	30	30	703	4	3	0.7	1	3
6月5日	星期三	麥片飯	車輪燒肉(燒)	70	魷魚丸x2(炸)	60	柴魚蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	味噌蔬菜湯	產銷履歷豆漿	80	32	28	696	5	2.5	1		3
6月6日	星期四	特餐	豚骨拉麵	460	綜合醬燒(燒)	65	無骨香雞排x1(炸)	60	油菜(炒)	70	—	水果	80	30	30	710	4	3	1	1	3
6月7日	星期五	竹葉蒸飯	鹽水雞(煮)	70	炸蘿蔔糕炒蛋	50	芝麻海帶肉絲	50	有機蔬菜(炒)	70	冬瓜山粉圓甜湯		83	33	30	730	5	3	1.5		3
6月10日	星期一	端午節	端午佳節，以竹葉蒸飯代替粽子，有過節氣氛又不會脹氣不舒服☺																		
6月11日	星期二	特餐	浮水魚羹麵	320	綜合滷味(滷)	65	雞肉堡x1(炸)	50	空心菜(炒)	70	—	水果	80	30	30	710	4	3	1	1	3
6月12日	星期三	五穀飯	海結燒肉(燒)	65	馬蹄條x1(炸)	25	榨菜肉絲干片	80	紅絲豆芽菜(炒)	70	紫菜蛋花湯		80	25	25	645	5	3	1		2
6月13日	星期四	特餐	照燒雞絲燴飯	320	獅子頭x1(燒)	50	蒜香里肌x1(滷)	70	蚵白菜(炒)	70	味噌海芽湯	水果	95	32	25	733	5	2	1	1	3
6月14日	星期五	小米飯	打拋豬柳(炒)	70	筍干麵輪燒肉	60	青花熱狗	70	有機蔬菜(炒)	70	仙草甜湯	乳酸多	83	33	25	685	5	2	1.5		3
6月17日	星期一	白飯	瓜仔肉燥(滷)	60	綜合鹹酥(炸)	60	培根玉米粒(炒)	50	有機蔬菜(炒)	70	黃豆芽肉絲湯		88	26	25	679	5.5	3	1		2
6月18日	星期二	特餐	咖哩豬肉燴飯	350	年糕炒寬粉	60	魷魚排x1(炸)	50	油菜(炒)	70	筍片湯	水果	101	29	28	768	5.5	3	0.7	1	2.5
6月19日	星期三	紫米飯	紅燒魚丁(燒)	70	豆芽炒雙絲(炒)	50	蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	薑絲冬瓜湯		80	29	23	637	5	2	1		2.5
6月20日	星期四	特餐	什錦湯泡飯	480	紅豆金棗x2(炸)	50	雞翅x1(烤)	90	蚵白菜(炒)	70	—	水果	95	29	28	742	5	3	1	1	2.5
6月21日	星期五	胚芽飯	玉米雞丁	60	客家小炒(炒)	65	魷魚丸x2(炸)	60	有機蔬菜(炒)	70	黑糖粉圓甜湯		86	33	30	745	5.5	3	0.7		3
6月24日	星期一	白飯	梅干燒肉	70	三杯冬粉(炒)	65	玉米雞蛋豆腐(燴)	70	有機蔬菜(炒)	70	蔥花紫菜湯		88	30	23	671	5.5	2	1		2.5
6月25日	星期二	特餐	義大利肉醬麵	350	培根焗烤洋芋(焗)	65	小雞塊x3(炸)	60	高麗菜(炒)	70	奶油葷菇濃湯	水果	94	32	30	771	5	3	0.7	1	3
6月26日	星期三	燕麥飯	彩椒京醬肉片	70	家常燒三角豆腐x1	50	紅蘿蔔車輪海結	60	有機蔬菜(炒)	70	大黃瓜湯	葡萄蘋果汁	81	32	25	678	5	2	1.2		3
6月27日	星期四	特餐	日式雞肉丼飯	350	關東煮(煮)	70	蘑菇醬肉排x1(燒)	70	紅絲豆芽菜(炒)	70	青菜蛋花湯	水果	105	30	23	743	5.5	2	1.5	1	2.5
6月28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