

國立南科國際實驗高級中學 113年9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		克數	克數	糖類 (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													
8月30日	星期五	五穀飯	梅汁香酥魚丁	70	毛豆菇菇枸杞	50	白煮蛋x1佐玫瑰鹽	55	青花菜(炒)	70	冬瓜山粉圓甜湯	威牌元氣纖果	80	31	30	714	5	3	1		3
9月2日	星期一	白飯	梅干滷肉(滷)	70	京醬肉絲(燒)	70	培根高麗菜(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	玉米蛋花湯		83	28	23	643	5	2	1.5		2.5
9月3日	星期二	特餐	炸醬麵(拌)	365	小瓜熱狗(炒)	60	雞肉堡x1(炸)	50	油菜(炒)	70	青蔥紫菜湯	水果	79	29	30	700	4	3	0.7	1	3
9月4日	星期三	小米飯	義式蕃茄燉肉(燒)	80	竹筍炒肉	70	肉末豆腐(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	青菜蛋花湯		80	35	28	706	5	2	1		3.5
9月5日	星期四	特餐	泡菜雞肉燴飯(燴)	250	玉米炒蛋(炒)	60	蒲燒豬排x1(燒)	70	青江菜(炒)	70	蘿蔔魚丸片湯	水果	103	29	23	727	5.5	2	1	1	2.5
9月6日	星期五	麥片飯	醬燒肉片(燒)	70	塔香雞丁(炒)	70	大瓜鮮菇(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	檸檬愛玉甜湯		82	31	28	700	5	2.5	1.4		3
9月9日	星期一	白飯	甘蔗汁滷肉(滷)	60	冬瓜黑輪(燒)	70	紅豆金棗x2(炸)	50	有機蔬菜(炒)	70	黃豆芽肉絲湯		83	24	25	651	5	3	1.5		2
9月10日	星期二	特餐	紅花魚板鍋燒湯飯	480	青花培根	70	小雞塊x3(炸)	60	空心菜(炒)	70	湯料	水果	98	28	28	748	5	3	1.5	1	2.5
9月11日	星期三	糙米飯	蜜汁雞丁(拌)	70	味噌肉片(燒)	60	香菇麵筋(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	海芽蛋花湯		88	32	25	703	5.5	2	1		3
9月12日	星期四	特餐	照燒雞絲飯(燴)	320	關東煮(煮)	70	魚排x1(炸)	50	豆芽菜(炒)	70	筍茸肉末湯	水果	98	31	30	784	5	3	1.5	1	3
9月13日	星期五	紫米飯	沙茶肉片(燒)	60	滷蛋x1(滷)	55	豆薯木耳炒蛋	70	有機蔬菜(炒)	70	綠豆薏仁甜湯		90	32	30	758	5.5	3	1.5		3
9月16日	星期一	白飯	咖哩雞丁(燴)	70	椒鹽甜不辣絲(炸)	50	三角油腐肉末(滷)	55	有機蔬菜(炒)	70	中秋湯圓甜湯		94	33	30	776	6	3	0.7		3
9月17日	星期二	中秋節																			
9月18日	星期三	紅藜飯	羅勒豬柳(炒)	60	馬蹄條x1(炸)	25	玉米雞蛋豆腐(燴)	70	有機蔬菜(炒)	70	冬瓜黑輪湯	壓洞復壓豆漿	80	35	33	751	5	3	1		3.5
9月19日	星期四	特餐	香菇雞湯麵(煮)	300	筍茸肉絲(燒)	70	照燒醬肉排x1(燒)	70	空心菜(炒)	70	湯料	水果	83	29	25	671	4	2	1.5	1	3
9月20日	星期五	地瓜飯	麵輪燒肉(燒)	80	起司洋芋(煮)	65	海結百頁(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	黑糖粉角甜湯		95	30	23	701	6	2	1		2.5
9月23日	星期一	白飯	薑蔥蘑菇炒雞	70	肉燥貢丸片	50	五香滷蛋x1(滷)	55	有機蔬菜(炒)	70	芹香魚丸片湯		81	31	25	673	5	2	1.2		3
9月24日	星期二	特餐	筍干燒肉飯(鋪)	320	大黃瓜燴蛋	65	雞翅x1(滷)	90	高麗菜(炒)	70	味噌海芽湯	水果	96	31	25	733	5	2	1.2	1	3
9月25日	星期三	燕麥飯	玉米雞丁	60	三杯豆干米血	55	芽菜炒雙絲	50	有機蔬菜(炒)	70	筍絲木耳湯	乳酸多飲料	96	26	25	713	6	3	1.2		2
9月26日	星期四	特餐	咖哩豬肉燴飯(燴)	350	蔥燒肉絲(炒)	70	小雞塊x3(炸)	60	空心菜(炒)	70	紫菜蛋花湯	水果	103	32	30	808	5.5	3	1	1	3
9月27日	星期五	小米飯	紅燒雞(燒)	70	滷海結豆干(滷)	80	紅蘿蔔炒蛋(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	仙草甜湯		83	31	25	679	5	2	1.5		3
9月30日	星期一	白飯	日式燒肉(燒)	70	鮮蔬冬粉(炒)	65	日式魷魚丸x2(燒)	60	有機蔬菜(炒)	70	翡翠蛋花湯		89	32	25	707	5.5	2	1.2		3

附喜馬拉雅山玫瑰鹽，請適量使用☺

本產品為堅果類，過敏者勿食！

湯圓不易消化，記得細嚼慢嚥☺

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://fatrac.eschool.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