

國立南科國際實驗高級中學 113年10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											
10月1日	週二	特餐	滑蛋肉絲粥	320	鍋貼x2(蒸)	60	旗魚排x1(炸)	60	地瓜葉(炒)	70	湯料	水果	94	31	30	768	5	3	0.7	1	3
10月2日	週三	紫米飯	柚香雞丁(炒)	80	紅燒獅子頭x1(燒)	50	蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	榨菜粉絲湯		86	32	25	697	5.5	2	0.7		3
10月3日	週四	特餐	紅蔥頭雞肉飯	300	紅豆金棗x2(炸)	50	檸香豬肉排x1(滷)	60	紅絲豆芽菜(炒)	50	芹香蘿蔔湯	水果	95	31	30	774	5	3	1	1	3
10月4日	週五	麥片飯	糖醋豬肉(燒)	70	筍片絞肉油丁(燒)	60	玉米炒蛋(炒)	60	有機高麗菜(炒)	70	薏仁甜湯		88	29	28	712	5.5	3	1		2.5
10月7日	週一	白飯	京醬燒肉(燒)	70	培根焗烤洋芋	65	椒鹽黑輪條x1(炸)	40	有機蔬菜(炒)	70	金針紫菜湯		94	26	25	703	6	3	0.7		2
10月8日	週二	特餐	豆菜麵	250	紹興滷蛋x1(滷)	55	雞翅x1(烤)	90	高麗菜(炒)	70	味噌丸片湯	水果 統一布丁	79	29	25	657	4	2	0.8	1	3
10月9日	週三	糙米飯	蔥爆雞腿丁(炒)	70	扁蒲鮮菇(炒)	70	海結百頁(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	三絲湯		83	31	25	681	5	2	1.6		3
10月10日	週四	國慶日																			
10月11日	週五	小米飯	咖哩豬肉(燒)	70	彩椒香菇肉絲(炒)	60	照燒福州丸x1(燒)	40	有機蔬菜(炒)	70	冬瓜山粉圓甜湯		88	32	25	703	5.5	2	1		3
10月14日	週一	白飯	筍干滷肉(滷)	70	蘿蔔魚丸(燒)	70	玉米肉絲豆腐(燴)	75	有機蔬菜(炒)	70	海芽蛋花湯		90	32	25	713	5.5	2	1.5		3
10月15日	週二	特餐	義大利肉醬麵	350	瓜仔雞丁(滷)	70	小雞塊x3(炸)	60	油菜(炒)	70	薑絲冬瓜湯	水果	81	33	33	747	4	3	1.2	1	3.5
10月16日	週三	胚芽飯	白玉雞腿丁(燒)	80	義式茄汁油豆腐(燒)	50	蔥香炸蛋x1(炸)	55	有機蔬菜(炒)	70	筍絲魚羹湯	產銷履歷 豆漿	81	31	30	718	5	3	1.2		3
10月17日	週四	特餐	旗魚燕麥粥	250	肉包x1(蒸)	70	紫蘇梅肉排x1(燒)	60	高麗菜(炒)	70	湯料	水果	80	29	25	661	4	2	1	1	3
10月18日	週五	芝麻飯	三杯豬肉(拌炒)	70	馬蹄條x1(炸)	25	紅蘿蔔炒蛋(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	綠豆粉角甜湯1		81	28	28	682	5	3	1.2		2.5
10月21日	週一	白飯	客家小炒 (豆干、肉絲、青椒)	65	味噌肉片(燒)	60	照燒魷魚丸x2(燒)	60	有機蔬菜(炒)	70	紫菜扁蒲湯		80	35	28	706	5	2	1		3.5
10月22日	週二	特餐	沙茶豬肉燴飯	410	椒鹽毛豆莢(拌)	60	虱目魚排x1(炸)	60	紅絲豆芽菜(炒)	50	玉米豆薯湯	水果	95	31	30	774	5	3	1	1	3
10月23日	週三	五穀飯	義式蕃茄豬柳(炒)	80	邵子油豆腐(燒)	70	火腿起司洋芋	65	有機蔬菜(炒)	70	白菜肉羹湯	波蜜	89	32	25	707	5.5	2	1.2		3
10月24日	週四	特餐	肉燥飯	320	培根魷魚	60	雞翅x1(滷)	90	空心菜(炒)	70	翡翠豆腐湯	水果	95	35	28	766	5	2	1	1	3.5
10月25日	週五	燕麥飯	咕咾肉(燒)	80	鮮蔬冬粉(炒)	60	和風舒肥雞(拌)	70	有機蔬菜(炒)	70	檸檬愛玉甜湯		80	31	25	669	5	2	1		3
10月28日	週一	白飯	麻油雞腿丁(燒)	80	白菜滷(燴)	60	椒鹽熱狗x3	60	有機蔬菜(炒)	70	玉米蛋花湯		83	28	28	688	5	3	1.5		2.5
10月29日	週二	特餐	榨菜肉絲湯麵(煮)	305	絞肉油豆腐(滷)	60	雞肉堡x1(炸)	50	青江菜(炒)	70	湯料	水果	80	33	33	743	4	3	1	1	3.5
10月30日	週三	紫米飯	紅燒魚丁(燒)	70	蠔油豬肉(炒)	70	蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	味噌海芽湯		80	35	28	706	5	2	1		3.5
10月31日	週四	特餐	香菇肉絲飯(滷汁)	300	椒鹽甜不辣絲(炸)	50	蔥燒肉排x1	60	小白菜(炒)	70	鳳梨苦瓜肉絲湯	水果	103	32	30	808	5.5	3	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