

國立南科國際實驗高級中學 113年11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 (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											
11月1日	週五	特餐	香菇肉絲飯(滷汁)	300	蔥燒肉排x1	60	小白菜(炒)	70	鳳梨苦瓜肉絲湯	水果	68	22	20	538	4	2	1.5		2
11月4日	週一	胚芽飯	薑汁豬五花(炒)	60	扁蒲鮮菇(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	仙草甜湯		68	22	25	583	4	3	1.5		2
11月5日	週二	特餐	青醬豬肉燴飯(燴)	350	魚排x1(炸)	60	青江菜(炒)	70	豆薯蛋花湯	水果	80	29	30	706	4	3	1	1	3
11月6日	週三	五穀飯	起司腿丁(炒)	80	茶葉蛋x1(滷)	55	有機蔬菜(炒)	70	芹香蘿蔔魚丸湯	中華水果豆花	71	23	20	556	4.5	2	0.7		2
11月7日	週四	特餐	雞肉滑蛋粥	320	烤醬肉排x1(燒)	70	油菜(炒)	70	湯料	水果	64	20	20	514	3	2	0.7	1	2
11月8日	週五	糙米飯	蘑菇醬豬柳(炒)	60	小瓜魷魚(海陸)	60	有機蔬菜(炒)	70	桂圓白木耳甜湯		66	26	23	569	4	2	1.2		2.5
11月11日	週一	白飯	紅白蘿蔔燒肉(燒)	70	椒鹽毛豆莢(拌)	60	有機蔬菜(炒)	70	雙絲冬瓜湯		68	22	20	538	4	2	1.5		2
11月12日	週二	特餐	義大利肉醬麵	250	小雞塊x3(炸)	60	紅絲高麗菜(炒)	70	玉米濃湯	水果	65	27	30	638	3	3	1	1	3
11月13日	週三	小米飯	泰式檸檬雞(燒)	80	蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	香菇筍絲湯		64	29	30	640	4	3	0.7		2
11月14日	週四	特餐	麵線羹	430	刈包x1(炒) (酸菜肉片糖粉)	110	小白菜(炒)	70	湯料	水果	64	20	20	514	3	2	0.7	1	2
11月15日	週五	燕麥飯	麵輪燒肉(燒)	80	洋蔥鮭魚炒蛋	70	有機蔬菜(炒)	70	綠豆薏仁甜湯		74	23	20	566	4.5	2	1.2		2
11月18日	週一	白飯	回鍋肉片(炒)	70	咖哩雞丁(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	柴魚海芽湯		73	27	23	599	4.5	2	1		2.5
11月19日	週二	特餐	香菇滷肉飯(滷)	60	雞肉堡x1(炸)	50	紅絲豆芽菜(炒)	70	白蘿蔔黑輪湯	水果	80	29	30	706	4	3	1	1	3
11月20日	週三	麥片飯	義式魚丁	70	油醋鮮蔬火腿	55	有機蔬菜(炒)	70	玉米蛋花湯	產銷履歷豆漿	79	31	30	708	5	3	0.7		3
11月21日	週四	特餐	皮蛋瘦肉粥(煮)	320	雞翅x1(滷)	90	青江菜(炒)	70	湯料	水果	64	24	23	551	3	2	0.7	1	2.5
11月22日	週五	香鬆飯	泡菜燒雞	60	毛豆拌豆干(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	紅豆麥片甜湯		74	23	20	566	4.5	2	1.2		2
11月25日	週一	白飯	洋芋燒肉(燒)	70	紅燒豆腐(燒)	80	有機蔬菜(炒)	70	紫菜針菇湯		71	27	23	593	4.5	2	0.7		2.5
11月26日	週二	特餐	莎莎雞肉拌麵(拌)	300	魚排x1(炸)	60	高麗菜(炒)	70	味噌油腐湯	水果	64	24	28	596	3	3	0.7	1	2.5
11月27日	週三	紫米飯	百頁豆干燒肉(燒)	70	蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	冬菜冬粉湯	乳酸多	64	29	25	595	4	2	0.7		3
11月28日	週四	特餐	古早味浮水煨飯	320	紅燒里肌x1(燒)	70	油菜(炒)	70	湯料	水果	80	22	20	588	4	2	1	1	2
11月29日	週五	小米飯	沙茶豬肉(炒)	60	芝麻球x2(炸)	50	有機蔬菜(炒)	70	愛玉甜湯		65	22	25	573	4	3	1		2

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://fatraseschool.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