

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	糖類	蛋白質	脂肪	熱量	主食類	油脂類	蔬菜類	水果類	豆魚蛋
			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	300	蔥燒肉排×1	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×1(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×1(滷)	55	有機蔬菜(炒)	70	芹香蘿蔔魚丸湯	中華水果 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×1(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	磨菇醬豬柳(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×3(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×1(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×1(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×1(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×1(炸)	60	高麗菜(炒)	70	味噌油豆腐湯	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	古早味浮水羹飯	320	紅燒里肌×1(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×2(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×2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：[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