

國立南科國際實驗高級中學 113年11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											
11月1日	週五	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		84	31	30	728	5	3	1.7		3
11月4日	週一	胚芽飯	薑汁豬五花(炒)	60	剝皮辣椒雞	70	扁蒲鮮菇(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	仙草甜湯		83	28	28	688	5	3	1.5		2.5
11月5日	週二	特餐	青醬豬肉燴飯(燴)	350	照燒年糕	70	魚排x1(炸)	60	青江菜(炒)	70	豆薯蛋花湯	水果	103	32	30	808	5.5	3	1	1	3
11月6日	週三	五穀飯	起司腿丁(炒)	80	古早味三角油腐x1(滷)	50	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	86	32	25	697	5.5	2	0.7		3
11月7日	週四	特餐	雞肉滑蛋粥	320	珍珠丸x2(蒸)	60	烤醬肉排x1(燒)	70	油菜(炒)	70	湯料	水果	79	26	23	619	4	2	0.7	1	2.5
11月8日	週五	糙米飯	蘑菇醬豬柳(炒)	60	泡菜冬粉(炒)	70	小瓜魷魚(海陸)	60	有機蔬菜(炒)	70	桂圓白木耳甜湯		90	32	25	713	5.5	2	1.5		3
11月11日	週一	白飯	紅白蘿蔔燒肉(燒)	70	茄汁蛋豆腐(燒)	70	椒鹽毛豆莢(拌)	60	有機蔬菜(炒)	70	雙絲冬瓜湯		83	35	28	716	5	2	1.5		3.5
11月12日	週二	特餐	義大利肉醬麵	250	拌雜菜	60	小雞塊x3(炸)	60	紅絲高麗菜(炒)	70	玉米濃湯	水果	83	29	30	716	4	3	1.5	1	3
11月13日	週三	小米飯	泰式檸檬雞(燒)	80	海結油腐(滷)	60	蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	香菇筍絲湯		88	32	25	703	5.5	2	1		3
11月14日	週四	特餐	麵線羹	430	麻油米血(滷)	60	刈包x1(炒) (酸菜肉片糖粉)	110	小白菜(炒)	70	湯料	水果	120	22	25	793	4	3	1	1	2
11月15日	週五	燕麥飯	麵輪燒肉(燒)	80	椒鹽甜不辣絲(炸)	50	洋蔥鮭魚炒蛋	70	有機蔬菜(炒)	70	綠豆薏仁甜湯		88	22	25	664	5.5	3	1		2
11月18日	週一	白飯	回鍋肉片(炒)	70	紅豆金棗x2(炸)	50	咖哩雞丁(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	柴魚海芽湯		88	22	25	664	5.5	3	1		2
11月19日	週二	特餐	香菇滷肉飯(滷)	60	玉子燴豆腐(燴)	70	雞肉堡x1(炸)	50	紅絲豆芽菜(炒)	70	白蘿蔔黑輪湯	水果	134	25	28	882	5	3	0.7	1	2.5
11月20日	週三	麥片飯	義式魚丁	70	大黃瓜燴蛋	65	油醋鮮蔬火腿	55	有機蔬菜(炒)	70	玉米蛋花湯	產銷履歷豆漿	83	36	35	787	5	3	1.5		4
11月21日	週四	特餐	皮蛋瘦肉粥(煮)	320	銀絲卷x1(蒸)	80	雞翅x1(烤)	90	青江菜(炒)	70	湯料	水果	134	25	23	837	5	2	0.7	1	2.5
11月22日	週五	香鬆飯	泡菜燒雞	60	阿薩姆滷蛋x1(滷)	55	毛豆拌豆干(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	紅豆麥片甜湯		83	29	25	669	5	2	1.5		3
11月25日	週一	白飯	洋芋燒肉(燒)	70	炸什錦(炸)	50	紅燒豆腐(燒)	80	有機蔬菜(炒)	70	紫菜針菇湯		126	29	30	891	5.5	3	0.7		3
11月26日	週二	特餐	莎莎雞肉拌麵(拌)	300	照燒魷魚丸x2(燒)	50	魚排x1(炸)	60	高麗菜(炒)	70	味噌油腐湯	水果	80	27	30	698	4	3	1	1	3
11月27日	週三	紫米飯	百頁豆干燒肉(燒)	70	蘿蔔海結丸子(滷)	75	蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	冬菜冬粉湯	乳酸多	81	29	25	663	5	2	1.2		3
11月28日	週四	特餐	古早味浮水煨飯	320	馬蹄條x1(炸)	25	紅燒里肌x1(燒)	70	油菜(炒)	70	湯料	水果	94	25	28	722	5	3	0.7	1	2.5
11月29日	週五	小米飯	沙茶豬肉(炒)	60	枸杞藥膳雞丁(燒)	80	芝麻球x2(炸)	50	有機蔬菜(炒)	70	愛玉甜湯		81	25	28	672	5	3	1.2		2.5

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