

國立南科國際實驗高級中學 113年12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	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	菜名	克數			(g)	(g)	(g)	(Kcal)	(份)	(份)	(份)	(份)	肉(份)
12月2日	週一	白飯	紅白蘿蔔燒雞	80	珍珠丸x2(蒸)	60	油腐貢丸片(滷)	60	有機蔬菜(炒)	70	薑絲海芽湯		81	31	25	673	5	2	1.2		3
12月3日	週二	特餐	豚骨豬肉湯飯(煮)	280	鍋貼x2(蒸)	60	和風肉排x1(燒)	70	油菜(炒)	70	—	水果	95	31	25	729	5	2	1	1	3
12月4日	週三	芝麻飯	海結滷肉(滷)	65	泡菜肉絲	60	肉羹冬瓜(煮)	70	有機蔬菜(炒)	70	針菇紫菜湯		83	31	25	679	5	2	1.5		3
12月5日	週四	糙米飯	味噌燒肉(燒)	70	銀芽肉絲(燒)	50	醬燒滷蛋x1(滷)	55	高麗菜(炒)	70	玉米白蘿蔔湯	水果	98	31	25	739	5	2	1.5	1	3
12月6日	週五	運動會精力餐	義大利肉醬麵	250	大白獅子頭x1(燒)	50	漢堡+無骨香雞排+蕃茄醬	100	有機蔬菜(炒)	70	仙草甜湯	運動飲料	65	33	28	638	4	2	1		3.5
12月7日	週六	校慶																			
12月9日	週一	校慶補假																			
12月10日	週二	特餐	廣東粥(煮)	320	桂冠肉包x1(蒸)	70	雞肉堡x1(炸)	50	小白菜(炒)	70	—	水果	94	31	30	768	5	3	0.7	1	3
12月11日	週三	五穀飯	豬肋排x1(滷)	120	青花鮮菇(炒)	70	柴魚蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	麻香紫菜湯		81	31	25	673	5	2	1.2		3
12月12日	週四	特餐	青醬雞肉燴飯	350	三杯雙味	80	五香豬排x1(滷)	70	高麗菜(炒)	70	玉米濃湯	水果	101	32	25	757	5.5	2	0.7	1	3
12月13日	週五	胚芽飯	鮮魚佐莎莎醬(拌)	70	洋芋肉絲(炒)	60	椒鹽毛豆莢(拌)	60	有機蔬菜(炒)	70	冬瓜檸檬山粉圓		88	32	30	748	5.5	3	1		3
12月16日	週一	白飯	咖哩雞丁(燴)	70	蠔油炒冬粉	65	海結燒麵輪(燒)	80	有機蔬菜(炒)	70	芹香魚丸湯		95	26	20	664	6	2	1		2
12月17日	週二	特餐	沙茶魷魚羹麵	350	絞肉貢丸x2(燒)	60	魚排x1(炸)	60	紅絲豆芽菜(炒)	70	—	水果	80	29	30	706	4	3	1	1	3
12月18日	週三	小米飯	蔥油雞丁(煮)	70	蘿蔔雙味(煮)	70	肉末炸蛋x1(炸)	55	有機蔬菜(炒)	70	黃豆芽肉絲湯	產銷履歷豆漿	89	25	25	679	5.5	3	1.2		2
12月19日	週四	特餐	雞肉滑蛋燴飯(燒)	350	丁香豆干	60	紅燒肉排x1(燒)	70	高麗菜(炒)	70	味噌海芽蛋花湯	水果	95	31	25	729	5	2	1	1	3
12月20日	週五	燕麥飯	梅子燒雞(燒)	70	椒鹽熱狗x3(炸)	60	白菜玉米燴蛋(燴)	70	有機蔬菜(炒)	70	冬至湯圓		83	31	30	724	5	3	1.5		3
12月23日	週一	白飯	泡菜燒肉	70	毛豆培根(炒)	70	家常豆腐(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	白蘿蔔魚羹湯		83	28	23	643	5	2	1.5		2.5
12月24日	週二	特餐	打拋豬肉飯(煮)	350	醬燒魷魚丸x2(燒)	60	綜合鹹酥雞(炸)	60	油菜(炒)	70	翡翠豆腐蛋花湯	水果	94	31	30	768	5	3	0.7	1	3
12月25日	週三	糙米飯	筍干豬柳(燒)	70	扁蒲金針菇(煮)	70	蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	榨菜肉末粉絲湯		83	24	20	606	5	2	1.5		2
12月26日	週四	特餐	鮮菇雞湯麵	300	芝麻海芽素肉燒(燒)	60	小雞塊x3(炸)	60	小白菜(炒)	70	—	水果	80	29	30	706	4	3	1	1	3
12月27日	週五	麥片飯	香草燉雞(燒)	70	客家小炒(炒)	65	紅豆金棗x2(炸)	50	有機蔬菜(炒)	70	紅棗白木耳甜湯		86	29	28	706	5.5	3	0.7		2.5
12月30日	週一	白飯	百頁燒肉(燒)	70	沙茶冬粉(燒)	65	培根起司洋芋(煮)	65	有機蔬菜(炒)	70	薑絲冬瓜湯		86	25	20	624	5.5	2	0.7		2
12月31日	週二	特餐	皮蛋瘦肉滑蛋粥	320	炸煉乳銀絲卷x1(炸)	40	雞翅x1(滷)	90	木耳豆芽菜(炒)	70	—	水果	94	31	30	768	5	3	0.7	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://fatracesschool.k12ea.gov.tw/frontend/>、[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