

國立南科國際實驗高級中學 113年12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 | | | | | | | | | | | | |
| 12月2日 | 週一 | 白飯 | 紅白蘿蔔燒雞 | 80 | 油豆腐貢丸片(滷) | 60 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 薑絲海芽湯 | | 66 | 22 | 20 | 532 | 4 | 2 | 1.2 | | 2 | |
| 12月3日 | 週二 | 特餐 | 豚骨豬肉湯飯 | 280 | 和風肉排× 1(燒) | 70 | 油菜(炒) | 70 | — | 水果 | 80 | 26 | 23 | 625 | 4 | 2 | 1 | 1 | 2.5 | |
| 12月4日 | 週三 | 芝麻飯 | 海結滷肉(滷) | 65 | 肉羹冬瓜(煮) | 70 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 針菇紫菜湯 | | 66 | 26 | 23 | 569 | 4 | 2 | 1.2 | | 2.5 | |
| 12月5日 | 週四 | 糙米飯 | 味噌燒肉(燒) | 70 | 醬燒滷蛋× 1(滷) | 55 | 高麗菜(炒) | 70 | 玉米白蘿蔔湯 | 水果 運動飲料 | 81 | 22 | 20 | 592 | 4 | 2 | 1.2 | 1 | 2 | |
| 12月6日 | 週五 | 校慶歡樂餐 | 義大利肉醬麵 | 250 | 漢堡+無骨香雞排+蕃茄醬 | 100 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 仙草甜湯 | | 64 | 26 | 28 | 604 | 4 | 3 | 0.7 | | 2.5 | |
| 12月7日 | 週六 | 校慶點心餐 | 國小麵包餐+100%綜合果汁 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12月9日 | 週一 | 校慶補假 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12月10日 | 週二 | 特餐 | 廣東粥(煮) | 320 | 雞肉堡× 1(炸) | 50 | 小白菜(炒) | 70 | — | 水果 | 64 | 24 | 28 | 596 | 3 | 3 | 0.7 | 1 | 2.5 | |
| 12月11日 | 週三 | 五穀飯 | 豬肋排× 1(滷) | 120 | 柴魚蒸蛋(蒸) | 70 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 麻香紫菜湯 | | 64 | 29 | 25 | 595 | 4 | 2 | 0.7 | | 3 | |
| 12月12日 | 週四 | 特餐 | 青醬雞肉燴飯 | 350 | 五香豬排× 1(滷) | 70 | 高麗菜(炒) | 70 | 玉米濃湯 | 水果 | 79 | 29 | 25 | 655 | 4 | 2 | 0.7 | 1 | 3 | |
| 12月13日 | 週五 | 胚芽飯 | 鮮魚佐莎莎醬(拌) | 70 | 椒鹽毛豆(拌) | 60 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 冬瓜檸檬山粉圓 | | 64 | 22 | 23 | 545 | 4 | 2.5 | 0.7 | | 2 | |
| 12月16日 | 週一 | 白飯 | 咖哩雞丁(燴) | 70 | 海結燒麵輪(燒) | 80 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 芹香魚丸湯 | | 73 | 23 | 20 | 562 | 4.5 | 2 | 1 | | 2 | |
| 12月17日 | 週二 | 特餐 | 沙茶魷魚羹麵 | 350 | 魚排× 1(炸) | 60 | 紅絲豆腐菜 | 70 | — | 水果 | 79 | 26 | 28 | 664 | 4 | 3 | 0.7 | 1 | 2.5 | |
| 12月18日 | 週三 | 小米飯 | 蔥油雞丁(煮) | 70 | 肉末炸蛋× 1(炸) | 55 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 黃豆芽肉絲湯 | 產銷履歷 豆漿 | 65 | 29 | 30 | 646 | 4 | 3 | 1 | | 3 | |
| 12月19日 | 週四 | 特餐 | 雞肉滑蛋燴飯(燒) | 350 | 紅燒肉排× 1(燒) | 70 | 高麗菜(炒) | 70 | 味噌海芽蛋花湯 | 水果 | 79 | 26 | 23 | 619 | 4 | 2 | 0.7 | 1 | 2.5 | |
| 12月20日 | 週五 | 燕麥飯 | 梅子燒雞(燒) | 70 | 白菜玉米燴蛋 | 70 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 冬至湯圓 | | 68 | 22 | 20 | 538 | 4 | 2 | 1.5 | | 2 | |
| 12月23日 | 週一 | 白飯 | 泡菜燒肉 | 70 | 家常豆腐(燒) | 70 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 白蘿蔔魚羹湯 | | 68 | 22 | 20 | 538 | 4 | 2 | 1.5 | | 2 | |
| 12月24日 | 週二 | 特餐 | 打拋豬肉飯(煮) | 350 | 綜合鹹酥雞(炸) | 60 | 油菜(炒) | 70 | 翡翠豆腐蛋花湯 | 水果 | 79 | 22 | 25 | 627 | 4 | 3 | 0.7 | 1 | 2 | |
| 12月25日 | 週三 | 糙米飯 | 筍干豬柳(燒) | 70 | 蒸蛋(蒸) | 70 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 榨菜肉末粉絲湯 | | 65 | 22 | 20 | 528 | 4 | 2 | 1 | | 2 | |
| 12月26日 | 週四 | 特餐 | 鮮菇雞湯麵 | 300 | 小雞塊× 3(炸) | 60 | 小白菜(炒) | 70 | — | 水果 | 65 | 27 | 30 | 638 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | |
| 12月27日 | 週五 | 麥片飯 | 香草燻雞(燒) | 70 | 紅豆金棗× 2(炸) | 50 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 紅棗白木耳甜湯 | | 71 | 23 | 25 | 601 | 4.5 | 3 | 0.7 | | 2 | |
| 12月30日 | 週一 | 白飯 | 百頁燒肉(燒) | 70 | 培根起司洋芋 | 65 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 薑絲冬瓜湯 | | 71 | 23 | 20 | 556 | 4.5 | 2 | 0.7 | | 2 | |
| 12月31日 | 週二 | 特餐 | 皮蛋瘦肉滑蛋粥 | 320 | 雞翅× 1(烤) | 90 | 木耳豆腐菜 | 70 | — | 水果 | 64 | 27 | 25 | 587 | 3 | 2 | 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× 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：0936197796、分機2817

[食材產地、食材認證、菜色合照片]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