

國立南科國際實驗高級中學 114年01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												
1月2日	週四	特餐	蠔油豬肉燴飯	70	洋芋燒雞(燒)	70	無骨香雞排x1(炸)	50	紅絲豆芽菜(炒)	70	筍絲木耳湯	水果	103	32	30	808	5.5	3	1	1	3	
1月3日	週五	紫米飯	麻油雞丁(炒)	80	白菜滷(燴)	60	紅蘿蔔炒蛋(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	洋蔥仁甜湯		90	29	23	677	5.5	2	1.5		2.5	
1月6日	週一	白飯	油腐燒肉(燒)	70	海結滷雙味(滷)	75	大瓜肉絲金針菇(煮)	60	有機蔬菜(炒)	70	蘿蔔魚丸湯		81	31	25	673	5	2	1.2		3	
1月7日	週二	特餐	肉醬麵(燴)	350	香滷貢丸x2(滷)	50	小雞塊x3(炸)	50	油菜(炒)	70	玉米濃湯	水果	79	33	33	737	4	3	0.7	1	3.5	
1月8日	週三	芝麻飯	茄汁雞丁(燒)	70	海帶根肉絲干片(燒)	70	豬肉冬粉(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	薑絲海芽湯	產銷履歷 豆漿	79	35	33	745	5	3	0.7		3.5	
1月9日	週四	特餐	豆腐味噌豬肉鍋泡飯	280	椒鹽毛豆莢(拌)	60	雞肉堡x1(炸)	60	青江菜(炒)	70	—	水果	94	31	30	768	5	3	0.7	1	3	
1月10日	週五	小米飯	酸菜燒魚(燒)	80	薑燒麵輪肉片(燒)	70	香菇蒸蛋(蒸)	65	有機蔬菜(炒)	70	綠豆地瓜甜湯		88	32	30	748	5.5	3	1		3	
1月13日	週一	白飯	日式咖哩豬肉(燒)	70	沙茶肉絲(炒)	55	章魚燒魷魚丸x2(燒)	60	有機蔬菜(炒)	70	冬瓜肉末湯		86	32	25	697	5.5	2	0.7		3	
1月14日	週二	特餐	麻香肉絲飯(鋪)	320	玉米炒蛋(炒)	60	雞翅x1(滷)	90	菠菜(炒)	70	紫菜小魚干蛋 花湯	水果	94	29	25	713	5	2	0.7	1	3	
1月15日	週三	五穀飯	三杯雞丁(拌炒)	70	培根高麗菜(炒)	70	滷蛋x1(滷)	55	有機蔬菜(炒)	70	洋芋濃湯	葡萄蘋果 汁x1	82	29	25	667	5	2	1.4		3	
1月16日	週四	特餐	藥膳雞湯麵(燒)	300	車輪滷小魚丸(滷)	75	紅燒豬排x1(燒)	70	紅絲豆芽菜(炒)	70	—	水果	80	27	25	653	4	2	1	1	3	
1月17日	週五	燕麥飯	蔥爆豬柳(炒)	70	馬蹄條x1(炸)	25	紅燒豆腐(燒)	80	有機蔬菜(炒)	70	冬瓜粉角甜湯		81	29	30	708	5	3	1.2		3	
1月20日	週一	休業式																				

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