

國立南科國際實驗高級中學 114年02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											
2月5日	週三	紫米飯	油腐燒肉(燒)	70	香酥花枝丸x2(炸)	60	培根高麗菜(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	香菇雞湯		82	31	30	720	5	3	1.3		3
2月6日	週四	特餐	炸醬麵(拌)	365	滷蛋x1(滷)	55	無骨香雞排x1(炸)	50	豆芽菜(炒)	70	大瓜黑輪湯	水果	80	36	35	779	4	3	1	1	4
2月7日	週五	糙米飯	糖醋雞丁(燒)	70	味噌蔬菜肉絲(炒)	70	椒鹽毛豆莢(拌)	60	有機蔬菜(炒)	70	桂圓白木耳甜湯		81	31	25	673	5	2	1.2		3
2月10日	週一	白飯	紅燒豬肉(燒)	70	綜合滷味	65	茄汁蛋豆腐(燴)	70	有機蔬菜(炒)	70	當歸素肉湯		79	31	25	663	5	2	0.7		3
2月11日	週二	特餐	台式鹹粥(煮)	330	鍋貼x2(蒸)	60	檸香肉排x1(燒)	70	菠菜(炒)	70	—	水果	79	29	25	655	4	2	0.7	1	3
2月12日	週三	香鬆飯	梅子燒雞(燒)	70	紅豆金棗x2(炸)	50	蒸蛋(蒸)	65	有機蔬菜(炒)	70	四神肉絲湯	乳酸多x1	79	24	25	635	5	3	0.7		2
2月13日	週四	特餐	肉醬螺旋麵	350	大白獅子頭x1(燒)	50	小雞塊x3(炸)	50	青江菜(炒)	70	巧達濃湯	水果	80	33	33	743	4	3	1	1	3.5
2月14日	週五	小米飯	蒙古炒肉(炒)	70	豆鼓雞丁(蒸)	80	起司洋芋	65	有機蔬菜(炒)	70	燕麥奶茶		98	23	20	662	6	2	1.5		2
2月17日	週一	白飯	京醬雞丁(燒)	70	冬瓜車輪(滷)	70	泡菜年糕	70	有機蔬菜(炒)	70	翡翠蛋花湯		90	22	20	629	5.5	2	1.5		2
2月18日	週二	特餐	肉燥飯(滷)	320	大黃瓜燴蛋	65	雞翅x1(滷)	90	紅絲豆芽菜(炒)	70	味噌海芽湯	水果	81	29	25	663	5	2	1.2		3
2月19日	週三	胚芽飯	砂鍋魚丁(燒)	70	蠔油豬肉(炒)	70	醬炒八寶	50	有機蔬菜(炒)	70	蘿蔔貢丸片湯	產銷履歷豆漿	83	29	30	714	5	3	1.5		3
2月20日	週四	特餐	沙茶鍋燒湯飯	480	獅子頭x1	50	五香里肌x1(滷)	70	小白菜(炒)	70	—	水果	88	29	25	692	5.5	2	1		3
2月21日	週五	五穀飯	玉米雞丁(燒)	60	哨子肉燥(燒)	60	肉絲冬粉(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	綠豆麥片甜湯		94	30	25	719	6	2	0.7		3
2月24日	週一	白飯	青醬羅勒豬肉(燒) (洋蔥)	60	小黃瓜肉絲(炒)	60	筍絲炒蛋(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	紫菜針菇湯		83	29	25	669	5	2	1.5		3
2月25日	週二	特餐	榨菜肉絲湯麵(煮)	305	椒鹽毛豆莢(拌)	60	雞肉堡x1(炸)	60	油菜(炒)	70	—	水果	80	27	30	698	4	3	1	1	3
2月26日	週三	燕麥飯	咖哩雞丁(燒)	70	四喜烤麩(燒)	60	香菇蒸蛋(蒸)	65	有機蔬菜(炒)	70	肉骨茶湯	水果豆花x1	89	29	25	696	5.5	2	1.2		3
2月27日	週四	特餐	皮蛋瘦肉粥(煮)	320	四角油腐x1(滷)	55	魚排x1(炸)	60	紅絲高麗菜(炒)	70	—	水果	79	27	30	692	4	3	0.7	1	3
2月28日	週五	和平紀念日																			

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/>、[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