

國立南科國際實驗高級中學 114年03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											
3月3日	週一	白飯	鹹水雞丁	80	拌四喜 (絞肉、豆干丁、毛豆仁、紅蘿蔔)	50	椒鹽熱狗x3(炸)	60	有機蔬菜(炒)	70	海芽針菇湯		81	29	30	708	5	3	1.2		3
3月4日	週二	特餐	培根白醬麵	250	芝麻海芽素肉燒(燒)	60	檸香肉排x1(燒)	70	小白菜(炒)	70	冬瓜紅蘿蔔湯	水果	95	22	20	646	5	2	1	1	2
3月5日	週三	芝麻飯	味噌雞丁	70	醬爆干片(炒)	50	蘑菇醬燒蛋x1(燒)	55	有機蔬菜(炒)	70	藥膳肉絲湯	統一布丁	89	29	30	741	5.5	3	1.2		3
3月6日	週四	特餐	蒲瓜肉絲粥	330	雞肉堡x1(炸)	50	焗烤玉米培根厚片(烤)	100	青江菜(炒)	70	—	水果	95	29	30	764	5	3	1	1	3
3月7日	週五	紫米飯	紅燒肉丁	70	紅豆金棗x2(炸)	50	肉燥豆腐(滷)	80	有機蔬菜(炒)	70	枸杞白木耳甜湯		88	29	30	737	5.5	3	1		3
3月10日	週一	白飯	照燒雞丁(燒)	70	三杯雙味	80	豆皮大白菜(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	蘿蔔油腐湯		98	23	25	707	6	3	1.5		2
3月11日	週二	特餐	味噌豬肉湯飯	280	海結魚丸	60	無骨香雞排x1(炸)	50	小白菜(炒)	70	—	水果	98	29	30	774	5	3	1.5	1	3
3月12日	週三	燕麥飯	水煮魚(燒)(不辣)	80	玉米絞肉鮮菇	60	蔥香蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	紫菜貢丸片湯		81	29	30	708	5	3	1.2		3
3月13日	週四	特餐	肉燥乾拌麵(拌)	320	滷蛋x1(滷)	55	小雞塊x3(炸)	60	高麗菜(炒)	70	大瓜黑輪湯	水果	79	34	35	765	4	3	0.7	1	4
3月14日	週五	小米飯	咖哩雞丁(燴)	70	油腐燒肉(燒)	70	椒鹽毛豆莢(拌)	60	有機蔬菜(炒)	70	綠豆麥片甜湯		94	30	25	719	6	2	0.7		3
3月17日	週一	白飯	筍干滷五花肉(燒)	60	關東煮(煮)	70	紅蘿蔔炒蛋(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	海芽魚丸湯		85	22	25	651	5	3	2		2
3月18日	週二	特餐	雞肉滑蛋燴飯(燒)	350	和風燒肉(燒)	70	鯖魚x1(炸)	60	豆芽菜(炒)	70	榨菜肉絲冬粉湯	水果	96	29	30	768	5	3	1.2	1	3
3月19日	週三	香鬆飯	梅干滷肉(滷)	70	蔥爆培根豆乾	50	五香滷蛋x1(滷)	55	有機蔬菜(炒)	70	奶油蘑菇濃湯	產銷履歷豆漿	80	29	25	659	5	2	1		3
3月20日	週四	特餐	肉末雜糧粥(煮)	270	古早味肉排x1(滷)	70	桂冠肉包x1(蒸)	70	油菜(炒)	70	—	水果	94	29	25	713	5	2	0.7	1	3
3月21日	週五	地瓜飯	鹹酥雞丁(燒)	60	韓式年糕	70	蔥油肉燥車輪(滷汁)	60	有機蔬菜(炒)	70	紫米薏仁湯		86	29	30	731	5.5	3	0.7		3
3月24日	週一	白飯	蔥燒雞丁(炒)	70	絞肉蛋燒豆腐(燴)	70	魷魚丸x2(燒)	60	有機蔬菜(炒)	70	筍茸鮮菇湯		81	29	25	663	5	2	1.2		3
3月25日	週二	特餐	肉羹魯麵	380	肉醬蘿蔔糕x1(蒸)	60	雞翅x1(烤)	90	小白菜(炒)	70	—	水果	80	27	25	653	4	2	1	1	3
3月26日	週三	糙米飯	彩椒豬柳	60	椒鹽甜不辣絲(炸)	50	沙茶金菇蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	味噌海芽腐竹湯	葡萄蘋果汁x1	88	29	30	737	5.5	3	1		3
3月27日	週四	特餐	火腿肉絲炒飯	280	椒鹽毛豆莢(拌)	60	紅燒肉排x1(燒)	70	高麗菜(炒)	70	豆薯蛋花湯	水果	94	29	25	713	5	2	0.7	1	3
3月28日	週五	五穀米	海結燒肉(燒)	65	大瓜紅片肉絲(炒)	60	白菜玉米燴蛋(燴)	70	有機蔬菜(炒)	70	四寶仙草		100	27	23	709	6	2	2		2.5
3月31日	週一	白飯	五味雞丁(燒)	70	泡菜肉絲	60	小瓜黑輪鮮菇(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	翡翠蛋花湯		90	29	25	702	5.5	2	1.5		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/>、[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