

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	糖類 (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												
4月1日	週二	兒童節特餐	芋頭鹹粥	450	椒鹽小熱狗x3(炸)	60	無骨香雞堡 (小黃瓜+漢堡麵包+蕃茄醬包)	100	紅絲豆芽菜(炒)	70	—	水果	80	29	30	706	4	3	1	1	3	
4月2日	週三	麥片飯	麻油肉片	65	沙茶冬粉(炒)	65	菜脯炒蛋	60	有機蔬菜(炒)	70	竹筍肉絲湯		81	31	25	673	5	2	1.2		3	
4月3日	週四	放假											0	0	0	0						
4月4日	週五	兒童節											0	0	0	0						
4月7日	週一	白飯	雞肉堡x1(炸)	50	泡菜肉片(燒)	60	肉燥干丁(滷汁)	60	有機蔬菜(炒)	70	紫菜蛋花湯		81	31	30	718	5	3	1.2		3	
4月8日	週二	特餐	沙茶豬肉鍋湯飯	350	珍珠丸x2(蒸)	60	烤半香雞x1	80	小白菜(炒)	70	—	水果	96	31	25	733	5	2	1.2	1	3	
4月9日	週三	紫米飯	蔥燒魚丁(燒)	70	蒜香海帶根	60	和風蒸蛋(蒸)	65	有機蔬菜(炒)	70	玉米蘿蔔湯	產銷履歷豆漿	80	38	30	742	5	2	1		4	
4月10日	週四	特餐	總匯蛋拌飯	280	三角油腐x1 中貢丸x1	80	雞翅x1(滷)	90	高麗菜(炒)	70	薑絲冬瓜湯	水果	94	31	25	723	5	2	0.7	1	3	
4月11日	週五	糙米飯	蜜汁燒肉(燒)	70	甜不辣炒蛋	60	大瓜丸片(燒)	80	有機蔬菜(炒)	70	冬瓜山粉圓甜湯		90	25	25	685	5.5	3	1.5		2	
4月14日	週一	白飯	洋芋燒肉(燒)	80	玉米雙色杏鮑菇	60	海結貢丸片	60	有機蔬菜(炒)	70	翡翠蛋花湯		94	26	20	658	6	2	0.7		2	
4月15日	週二	特餐	麵線糊	430	蜜汁雙寶	60	見棺發財(實中棺材板) (白醬+厚片土司)	100	豆芽菜(炒)	70	—	水果	80	22	20	588	4	2	1	1	2	
4月16日	週三	小米飯	蘑菇炒雞	70	蒸蛋(蒸)	65	章魚燒魷魚丸x2(炸)	40	有機蔬菜(炒)	70	剝皮辣椒肉絲湯	中華愛玉	80	31	30	714	5	3	1		3	
4月17日	週四	特餐	香蔥豬肉板條湯	350	胡椒干丁魚餃(滷)	70	雞肉堡x1(炸)	50	小白菜(炒)	70	—	水果	80	29	30	706	4	3	1	1	3	
4月18日	週五	芝麻飯	柳葉魚x3(炸)	60	豬肉粉絲煲	70	洋芋毛豆炒蛋(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	白木耳甜湯		81	31	30	718	5	3	1.2		3	
4月21日	週一	全中運停餐																				
4月22日	週二	全中運停餐																				
4月23日	週三	全中運停餐																				
4月24日	週四	全中運停餐																				
4月25日	週五	五穀飯	三杯肉片	70	海茸肉絲	60	五香毛豆莢(拌)	60	有機蔬菜(炒)	70	綠豆粉圓甜湯		79	31	25	663	5	2	0.7		3	
4月28日	週一	白飯	咖哩肉片(燒)	70	紅豆金棗x2(炸)	50	蘑菇醬燒豆腐	70	有機蔬菜(炒)	70	蘿蔔魚丸湯	乳酸多x1 九年級包高中 好彩頭祈福餐	95	26	25	709	6	3	1		2	
4月29日	週二	特餐	肉絲炒麵	280	關東煮	70	醬燒里肌x1(燒)	90	高麗菜(炒)	70	味噌海芽湯	水果	94	24	20	650	5	2	0.7	1	2	
4月30日	週三	香鬆飯	柚香檸檬彩椒雞	60	油蔥雙味(滷)	80	蒸蛋(蒸)	65	有機蔬菜(炒)	70	南瓜濃湯		79	31	25	663	5	2	0.7		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