

國立南科國際實驗高級中學 114年04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																				
4月1日	週二	兒童節 特餐	芋頭鹹粥	450	無骨香雞堡 (小黃瓜+漢堡麵包+蕃茄醬包)	100	紅絲豆腐芽菜(炒)	70	—	水果	65	20	20	520	3	2	1	1	2									
4月2日	週三	麥片飯	麻油肉片	65	菜脯炒蛋	60	有機蔬菜(炒)	70	竹筍肉絲湯	—	68	29	25	611	4	2	1.5	—	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×1(炸)	50	肉燥干丁(滷汁)	60	有機蔬菜(炒)	70	紫菜蛋花湯	—	64	29	30	640	4	3	0.7	—	3									
4月8日	週二	特餐	沙茶豬肉鍋湯飯	350	香酥雞丁(炸)國小	80	小白菜(炒)	70	—	水果	80	29	25	661	4	2	1	1	3									
4月9日	週三	紫米飯	蔥燒魚丁(燒)	70	和風蒸蛋(蒸)	65	有機蔬菜(炒)	70	玉米蘿蔔湯	豆漿	64	36	30	668	4	2	0.7	—	4									
4月10日	週四	特餐	總匯蛋拌飯	280	雞翅×1(烤)	90	高麗菜(炒)	70	薑絲冬瓜湯	水果	80	22	20	588	4	2	1	1	2									
4月11日	週五	糙米飯	蜜汁燒肉(燒)	70	大瓜丸片(燒)	80	有機蔬菜(炒)	70	冬瓜山粉圓甜湯	—	66	22	20	532	4	2	1.2	—	2									
4月14日	週一	白飯	洋芋燒肉(燒)	80	海結貢丸片	60	有機蔬菜(炒)	70	翡翠蛋花湯	—	73	23	20	562	4.5	2	1	—	2									
4月15日	週二	特餐	麵線糊	430	見棺發財(實中棺材板) (白醬+厚片土司)	100	豆芽菜(炒)	70	—	水果	65	20	15	475	3	1	1	1	2									
4月16日	週三	小米飯	磨菇炒雞	70	章魚燒鮭魚丸×2(炸)	40	有機蔬菜(炒)	70	白蘿蔔肉絲湯	中華愛玉	65	22	25	573	4	3	1	—	2									
4月17日	週四	特餐	香蔥豬肉板條湯	350	雞肉堡×1(炸)	50	小白菜(炒)	70	—	水果	65	27	30	638	3	3	1	1	3									
4月18日	週五	芝麻飯	柳葉魚×3(炸)	60	洋芋毛豆炒蛋(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	白木耳甜湯	—	64	22	25	567	4	3	0.7	—	2									
4月21日	週一	全中運停餐 烤過的吐司單獨吃， 或搭配配醬汁一起吃.. 都很好吃呵☺										—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							
4月22日	週二											—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
4月23日	週三											—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
4月24日	週四											—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
4月25日	週五	五穀飯	三杯肉片	70	五香毛豆莢(拌)	60	有機蔬菜(炒)	70	綠豆粉圓甜湯	—	64	26	23	559	4	2	0.7	—	2.5									
4月28日	週一	白飯	咖哩肉片(燒)	70	磨菇醬燒豆腐	70	有機蔬菜(炒)	70	蘿蔔魚丸湯	乳酸多×1	71	23	20	556	4.5	2	0.7	—	2									
4月29日	週二	特餐	肉絲炒麵	280	醬燒里肌×1(燒)	90	高麗菜(炒)	70	味噌海芽湯	水果	79	22	20	582	4	2	0.7	1	2									
4月30日	週三	香鬆飯	柚香檸檬彩椒雞	60	蒸蛋(蒸)	65	有機蔬菜(炒)	70	南瓜濃湯	—	64	22	20	522	4	2	0.7	—	2									

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://fatraseschool.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