國立南科國際實驗高級中學　　109年2-3月　　中學部　　午餐菜單

| 日期 | 星期 | 主食 | 副食一 | | 副食二 | | 副食三 | | 副食四 | | 湯品 | 其他 | 醣類 | 蛋白質 | 脂肪 | 熱量 | 主食類 | 油脂類 | 蔬菜類 | 乳品 | 水果類 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 菜名 | 克數 | 菜名 | 克數 | 菜名 | 克數 | 菜名 | 克數 | | | (g) | (g) | (g) | (Kcal) | (份) | (份) | (份) | (份) | (份) |
| 2月25日 | 星期二 | 特餐 | 古早味肉燥飯(滷) | 270 | 芝麻球x2(炸) | 50 | 五香里肌x1(滷) | 60 | 台灣萵苣(炒) | 70 | 紫菜蛋花湯 | 水果 | 88 | 32 | 28 | 726 | 5.5 | 2.5 | 1 | | |
| 2月26日 | 星期三 | 紫米飯 | 筍干燒肉(燒) | 70 | 豆鼓雞丁(蒸) | 80 | 鮮蔬冬粉(炒) | 70 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 洋芋濃湯 | | 105 | 36 | 33 | 855 | 5.5 | 3 | 1.5 | | 1 |
| 2月27日 | 星期四 | 風味餐 | 義大利肉醬麵(燴) | 350 | 白玉雞丁(燒) | 80 | 花枝排x1(炸) | 60 | 油菜(炒) | 70 | 南瓜玉米湯 | 水果 | 88 | 29 | 30 | 734 | 5.5 | 3.5 | 1 | | |
| 2月28日 | 星期五 | 228和平紀念日休假 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3月2日 | 星期一 | 白飯 | 咖哩雞丁(燴) | 250 | 味噌絞肉高麗菜(炒) | 70 | 芝麻干片(炒) | 70 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 筍絲木耳湯 | | 90 | 32 | 30 | 758 | 5.5 | 3 | 1.5 | | |
| 3月3日 | 星期二 | 特餐 | 越南河粉(湯) | 80 | 薯餅x1(炸) | 80 | 古早味滷排骨x1 | 70 | 紅絲高麗菜(炒) | 70 | — | 水果 | 90 | 32 | 30 | 758 | 5.5 | 3 | 1.5 | | |
| 3月4日 | 星期三 | 地瓜飯 | 沙茶豬柳(炒) | 70 | 香酥花枝丸x2(炸) | 50 | 絞肉豆腐(燒) | 70 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 白菜冬粉香菇湯 | | 90 | 29 | 28 | 722 | 5.5 | 3 | 1.5 | | |
| 3月5日 | 星期四 | 白飯 | 胡瓜鹹粥(煮)<br>(胡瓜、高麗菜、絞肉、紅蘿蔔、蝦皮) | 500 | 洋蔥鮪魚蛋吐司x1(炒拌) | 150 | 香雞堡x1(炸) | 60 | 木耳大白菜(炒) | 70 | — | 水果 | 105 | 29 | 25 | 759 | 5.5 | 2.5 | 1.5 | | 1 |
| 3月6日 | 星期五 | 芝麻飯 | 蔥爆肉片(炒) | 70 | 大瓜丸片(炒) | 70 | 金針菇燴蛋(燴) | 70 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 冬瓜山粉圓甜湯 | | 90 | 29 | 25 | 699 | 5.5 | 2.5 | 1.5 | | 0 |
| 3月9日 | 星期一 | 白飯 | 蜜汁雞丁(炸) | 300 | 小瓜香腸片(炒) | 50 | 芹香三絲(炒) | 90 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 紫菜吻魚湯 | | 105 | 29 | 28 | 782 | 5.5 | 3 | 1.5 | | 1 |
| 3月10日 | 星期二 | 特餐 | 咖哩豬肉燴麵(燴) | 70 | 當歸肉片(燒) | 60 | 雞翅x1(國小炸、國高烤) | 60 | 青江菜(炒) | 70 | 海芽小魚干湯 | 水果 | 90 | 29 | 30 | 747 | 5.5 | 3 | 1.5 | | |
| 3月11日 | 星期三 | 胚芽飯 | 紅燒魚丁(燒) | 70 | 白蘿蔔滷海結(滷) | 50 | 薑絲絲瓜(炒) | 60 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 味噌蔬菜湯 | | 90 | 29 | 28 | 725 | 5.5 | 2.5 | 1.5 | | |
| 3月12日 | 星期四 | 風味餐 | 炸醬刀削麵(炒) | 250 | 鹹酥什錦(炸)<br>(地瓜、米血、甜不辣絲) | 60 | 照燒雞腿x1(燒) | 90 | 小白菜(炒) | 70 | 玉米濃湯 | 水果 | 103 | 29 | 25 | 812 | 5.5 | 2 | 1 | | 1 |
| 3月13日 | 星期五 | 小米飯 | 京醬雞丁(燒) | 70 | 油腐燒肉(燒) | 70 | 洋蔥炒蛋 (炒) | 60 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 綠豆麥片湯 | | 88 | 26 | 25 | 678 | 5.5 | 2.5 | 1 | | |
| 3月16日 | 星期一 | 白飯 | 焗烤雞丁(烤) | 250 | 珍珠丸x2(蒸) | 60 | 大黃瓜肉羹(燴) | 80 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 豆薯紅絲湯 | 中華愛玉 | 113 | 27 | 28 | 804 | 6 | 3 | 1.5 | | 1 |
| 3月17日 | 星期二 | 特餐 | 日式丼飯(拌)<br>(肉片、洋蔥、海帶芽、蛋) | 70 | 芋丸+馬蹄條x1(炸) | 50 | 無骨香雞排x1(炸) | 80 | 油菜(炒) | 70 | 吻魚蔬菜湯 | 水果 | 98 | 30 | 30 | 780 | 6 | 3 | 1.5 | | |
| 3月18日 | 星期三 | 五穀飯 | 薑汁燒肉(燒) | 70 | 小籠湯包x2(蒸) | 50 | 椒香毛豆莢(炒) | 50 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 翡翠蛋花湯 | | 90 | 26 | 25 | 688 | 5.5 | 2.5 | 1.5 | | |
| 3月19日 | 星期四 | 風味餐 | 陽春湯麵(煮)<br>(小白菜、肉絲) | 250 | 醬爆干片(炒) | 60 | 京都肉排x1(炸) | 80 | 空心菜(炒) | 70 | — | 水果 | 98 | 25 | 25 | 715 | 5 | 2.5 | 1.5 | | 1 |
| 3月20日 | 星期五 | 紫米飯 | 香酥柳葉魚x3(炸) | 60 | 咖哩雞丁(燴) | 80 | 原味蒸蛋(蒸) | 70 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 薏仁紅豆湯 | | 90 | 22 | 25 | 674 | 5.5 | 3 | 1.5 | | |
| 3月23日 | 星期一 | 白飯 | 匈牙利豬肉燴飯(燴)<br>(匈牙利紅椒粉、洋芋、肉片、洋蔥、甜椒) | 300 | 金菇肉絲(燴) | 60 | 蘿勒雞腿x1<br>(國高烤、國小滷) | 90 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 玉米蛋花湯 | | 105 | 36 | 28 | 813 | 5.5 | 1.5 | 1.5 | | 1 |
| 3月24日 | 星期二 | 特餐 | 瓜仔肉燥(燒) | 50 | 紫米糕x1(蒸) | 50 | 大瓜炒蛋(炒) | 70 | 青江菜(炒) | 70 | 胡瓜紅蘿蔔湯 | 水果 | 88 | 22 | 23 | 642 | 5.5 | 2.5 | 1 | | |
| 3月25日 | 星期三 | 地瓜飯 | 和風燒雞(燒) | 80 | 滷雙味<br>(福州丸＋白蘿蔔塊x1) | 80 | 蕃茄豆腐(燴) | 70 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 味噌蔬菜湯 | | 105 | 22 | 18 | 667 | 5.5 | 1.5 | 1.5 | | 1 |
| 3月26日 | 星期四 | 風味餐 | 台式麵線糊(燴) | 300 | 椒塩魚丁(炸) | 80 | 大肉包x1(蒸) | 80 | 紅絲豆芽菜(炒) | 70 | — | 水果 | 88 | 26 | 25 | 678 | 5.5 | 2.5 | 1 | | |
| 3月27日 | 星期五 | 香鬆飯 | 筍片燜雞(燜) | 70 | 丁香豆干片(炒) | 60 | 絲瓜麵筋(燒) | 80 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 銀耳甜湯 | | 88 | 26 | 25 | 678 | 5.5 | 2.5 | 1 | | |
| 3月30日 | 星期一 | 白飯 | 蔥爆肉片(炒) | 70 | 紅燒獅子頭x1(燒) | 50 | 玉米炒蛋(炒) | 80 | 有機蔬菜(炒) | 70 | 酸辣湯 | | 88 | 26 | 25 | 678 | 5.5 | 2.5 | 1 | | |
| 3月31日 | 星期二 | 特餐 | 高纖鮮魚燕麥粥(煮)<br>(燕麥、碎魚丁、筍絲、紅蘿蔔絲、高麗菜) | 500 | 甜不辣絲+熱狗(炸) | 60 | 墨西哥雞翅x1(燒) | 90 | 小白菜(炒) | 70 | — | 水果 | 88 | 26 | 25 | 678 | 5.5 | 2.5 | 1 | | |

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。
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

| 肉魚豆 |
| --- |
| 蛋類(份) |
| 3 |
| 3.5 |
| 2.5 |
| |
| 3 |
| 3 |
| 2.5 |
| 2.5 |
| 2.5 |
| 2.5 |
| 3 |
| 3 |
| 3 |
| 2.5 |
| 2.5 |
| 3 |
| 2.5 |
| 2.5 |
| 2 |
| 4 |
| 2 |
| 2 |
| 2.5 |
| 2.5 |
| 2.5 |
| 2.5 |
| 4.有任何 |