

國立南科國際實驗高級中學

109年2-3月

小學部

午餐菜單

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)	乳品 (份)	水果類 (份)	肉魚豆 蛋類(份)	
			菜名	克數	菜名	克數	菜名	克數													
2月25日	星期二	特餐	古早味肉燥飯(滷)	270	五香里肌x1(滷)	60	台灣萵苣(炒)	70	紫菜蛋花湯	水果	73	27	23	599	4.5	2	1	0	0	2.5	
2月26日	星期三	紫米飯	筍干燒肉(燒)	70	鮮蔬冬粉(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	洋芋濃湯		90	30	28	728	4.5	2.5	1.5	0	1	3	
2月27日	星期四	風味餐	義大利肉醬麵(燴)	350	花枝排x1(炸)	60	油菜(炒)	70	南瓜玉米湯	水果	73	23	25	607	4.5	3	1	0	0	2	
2月28日	星期五	228和平紀念日休假										0	0	0	0						
3月2日	星期一	白飯	咖哩雞丁(燴)	250	芝麻干片(炒)	70	有機蔬菜(炒)	70	筍絲木耳湯		75	27	25	631	4.5	2.5	1.5	0	0	2.5	
3月3日	星期二	特餐	越南河粉(湯)	80	古早味滷排骨x1	70	紅絲高麗菜(炒)	70	—	水果	0	0	0	0							
3月4日	星期三	地瓜飯	沙茶豬柳(炒)	70	絞肉豆腐(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	白菜冬粉香菇湯		75	23	23	595	4.5	2.5	1.5	0	0	2	
3月5日	星期四	特餐	胡瓜鹹粥(煮) (胡瓜、高麗菜、絞肉、 紅蘿蔔、蝦皮)	500	香雞堡x1(炸)	60	木耳大白菜(炒)	70	—	水果	90	23	20	632	4.5	2	1.5	0	1	2	
3月6日	星期五	芝麻飯	蔥爆肉片(炒)	70	金針菇燴蛋(燴)	70	有機蔬菜(炒)	70	冬瓜山粉圓甜湯		75	23	20	572	4.5	2	1.5	0	0	2	
3月9日	星期一	白飯	蜜汁雞丁(炸)	300	芹香三絲(炒)	90	有機蔬菜(炒)	70	紫菜吻魚湯		90	23	23	655	4.5	2.5	1.5	0	1	2	
3月10日	星期二	特餐	咖哩豬肉燴麵(燴)	70	雞翅x1(國小炸、國 高烤)	60	青江菜(炒)	70	海芽小魚干湯	水果	75	27	25	631	4.5	2.5	1.5	0	0	2.5	
3月11日	星期三	胚芽飯	紅燒魚丁(燒)	70	薑絲絲瓜(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	味噌蔬菜湯		75	27	23	609	4.5	2	1.5	0	0	2.5	
3月12日	星期四	風味餐	炸醬刀削麵(炒)	250	照燒雞腿x1(燒)	90	小白菜(炒)	70	玉米濃湯	水果	88	27	20	696	4.5	1.5	1	0	1	2.5	
3月13日	星期五	小米飯	京醬雞丁(燒)	70	洋蔥炒蛋(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	綠豆麥片湯		73	23	20	562	4.5	2	1	0	0	2	
3月16日	星期一	白飯	焗烤雞丁(烤)	250	大黃瓜肉羹(燴)	80	有機蔬菜(炒)	70	豆薯紅絲湯	中華愛玉	98	24	23	689	5	2.5	1.5	0	1	2	
3月17日	星期二	特餐	日式丼飯(拌) (肉片、洋蔥、海帶 芽、蛋)	70	無骨香雞排x1(炸)	80	油菜(炒)	70	吻魚蔬菜湯	水果	83	28	25	665	5	2.5	1.5	0	0	2.5	
3月18日	星期三	五穀飯	薑汁燒肉(燒)	70	椒香毛豆莢(炒)	50	有機蔬菜(炒)	70	翡翠蛋花湯		75	23	20	572	4.5	2	1.5	0	0	2	
3月19日	星期四	風味餐	陽春湯麵(煮) (小白菜、肉絲)	250	京都肉排x1(炸)	80	空心菜(炒)	70	—	水果	83	22	20	598	4	2	1.5	0	1	2	
3月20日	星期五	紫米飯	香酥柳葉魚x3(炸)	60	原味蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	薏仁紅豆湯		75	20	20	558	4.5	2.5	1.5	0	0	1.5	
3月23日	星期一	白飯	匈牙利豬肉燴飯(匈牙利 紅椒粉、洋芋、肉片、 洋蔥、甜椒)	300	蘿勒雞腿x1 (國高烤、國小滷)	90	有機蔬菜(炒)	70	玉米蛋花湯		90	34	23	697	4.5	1	1.5	0	1	3.5	
3月24日	星期二	特餐	瓜仔肉燥(燒)	50	大瓜炒蛋(炒)	70	青江菜(炒)	70	胡瓜紅蘿蔔湯	水果	73	20	18	526	4.5	2	1	0	0	1.5	
3月25日	星期三	地瓜飯	和風燒雞(燒)	80	蕃茄豆腐(燴)	70	有機蔬菜(炒)	70	味噌蔬菜湯		90	20	13	551	4.5	1	1.5	0	1	1.5	
3月26日	星期四	風味餐	台式麵線糊(燴)	300	大肉包x1(蒸)	80	紅絲豆芽菜(炒)	70	—	水果	73	23	20	562	4.5	2	1	0	0	2	
3月27日	星期五	香鬆飯	筍片燻雞(燻)	70	絲瓜麵筋(燒)	80	有機蔬菜(炒)	70	銀耳甜湯		73	23	20	562	4.5	2	1	0	0	2	
3月30日	星期一	白飯	蔥爆肉片(炒)	70	玉米炒蛋(炒)	80	有機蔬菜(炒)	70	酸辣湯		73	23	20	562	4.5	2	1	0	0	2	
3月31日	星期二	特餐	高纖鮮魚燕麥粥(燕麥、 碎魚丁、筍絲、紅蘿蔔 絲、高麗菜)	500	墨西哥雞翅x1(燒)	90	小白菜(炒)	70	—	水果	73	23	20	562	4.5	2	1	0	0	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