

112年12月份葷食菜單11/23

日期			星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	餐 養 成 分 (份數)						熱量 (大卡)		
										全穀 雜糧 根莖類	豆魚蛋 肉類	蔬菜類	水果類	油脂與 堅果種子類	乳品類			
1	五	糯米飯	(3)打拋豬肉		白菜燴福州丸		預計：油菜		「創」地瓜圓西米露		甜湯	6.2	2.5	1.1	0	2.6	0	766
					燒/豬絞肉、番茄、洋蔥、九層塔、小干丁		煮/福州丸*1、大白菜、乾木耳		燙拌/當令時蔬		煮/西谷米、地瓜圓、冬瓜磚							
4	一	小米飯	「炸」香酥油甘魚		「#」毛豆香菇蒸蛋		預計：鵝白菜		蘿蔔海結湯		低糖環保餐 保久乳	5.8	2.8	1.0	0	2.8	0.8	887
					炸/油甘魚片、椒鹽粉(建高、新科) 關東國小水氣魚片		蒸/洗選鮮蛋、生香菇、毛豆仁、柴魚粉、		燙拌/當令時蔬		煮/白蘿蔔、海帶結、豬大骨、老薑							
5	二	麥片飯	金瓜燒肉		「#」鍋燒玉菜		預計：空心菜		海芽蛋花湯			5.7	2.5	1.2	0	2.6	0	734
					蒸/豬肉片、排骨丁、南瓜、蔥		炒/高麗菜、豬肉片、金針菇、天晴陳皮、胡蘿蔔、沙茶醬		炒/時令青菜		煮/海帶芽、洗選鮮蛋、蔥花							
6	三	五穀飯	(2)日式咖哩雞肉		豆干拌海根		預計：有機認證蔬菜		冬瓜肉片湯		有機蔬菜	5.8	2.6	1.3	0	2.6	0	751
					煮/雞胸腿丁、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、蘋果、咖哩粉		炒/豆干片、海帶根、豬肉絲、沙茶醬 (關東國小不辣)、九層塔		炒/時令青菜		煮/冬瓜、竹輪、肉片、老薑							
7	四		特餐:什錦麵疙瘩+(1)「炸」無骨雞排+預計：油菜+「#」浮水魚羹								水果	5.5	2.8	1.3	1	2.5	0	800
					炒/麵疙瘩、豆芽菜、豬肉絲、乾木耳、胡蘿蔔、韭菜、芹菜、炸/無骨雞排、炒/時令青菜、煮/虱目魚羹、筍絲、生香菇、洗選鮮蛋、香茅、烏龍、高麗菜													
8	五	海苔飯	瓜仔肉燥		(2)滷蛋		預計：青江菜		麥香燕麥珍珠		建高校慶 甜湯	6.1	3	1.1	0	2.6	0	797
					燒/豬絞肉、小干丁、絞瓜、紅蔥頭		滷/洗選鮮蛋、滷包		燙拌/當令時蔬		煮/珍珠、蕎麥、大麥穀							
建高校慶活力特餐(學生):中午加菜:玉米布丁蘇*2+薯條 (下午14:30 水果+愛心牛奶球)																		
11	一	糯米飯	「炸」香酥魚排		夏威夷炒蛋		預計：苣菜		白菜豆腐湯		低糖環保餐 洗滌金 豆腐	5.8	3	1.0	0	2.8	0	782
					炸/調理鹽魚排		炒/洗選鮮蛋、胡蘿蔔末、洋蔥、鳳梨、洋芋		炒/時令青菜		煮/大白菜、板豆腐、乾耳絲、洗選鮮蛋、豬大骨							
12	二	麥片飯	花椰菜肉片		關東煮		預計：鵝白菜		黃瓜黑輪湯			6.1	2.5	1.7	0	2.5	0	770
					燴/肉片、花椰菜、紅蘿蔔		燒/白蘿蔔、豬肉片、米血糕、小四角油、腐、白甜條		炒/時令青菜		煮/大黃瓜、豬肉絲、黑輪							
13	三	南瓜飯	薑母雞肉		「創」「#」絲瓜蛤蜊煲		預計：有機認證蔬菜		味噌海芽湯		有機蔬菜	5.9	2.6	1.5	0	2.5	0	758
					煮/雞胸腿丁、凍豆腐、高麗菜、老薑、米酒、麻油		煮/絲瓜、豬絞肉、寬粉、蛤蜊、金針菇、枸杞		炒/時令青菜		煮/海芽、洗選鮮蛋、味噌							
14	四		特餐:海鮮鹹粥+古早味肉燥+預計：油菜+(2)奶皇包								水果	5	2.5	1.0	1	2.7	0	744
					煮/白米、玉米粒、紅蘿蔔末、虱目魚柳、洗選鮮蛋、魷仔魚、蔥、芹菜、燒/豬絞肉、小三角油條、紅蔥頭、炒/時令青菜、蒸/奶皇包													
15	五	糯米飯	「創」「炸」章魚燒(魚丸*3)		「創」「★」核桃培根蒸蛋		預計：菠菜		綠豆湯		甜湯	6.2	2.8	1.0	0	2.8	0	795
					炸/魷魚丸*3、海苔粉		蒸/洗選鮮蛋、培根、核桃、蔥		炒/時令青菜		煮/綠豆、冬瓜磚							
18	一	小米飯	味噌魚丁		菜脯炒蛋		預計：小白菜		玉米蛋花湯		低糖環保餐 保久乳	5.8	3	1.1	0	2.7	0.8	900
					炸/生鮮水蜜魚丁、凍豆腐、洋蔥、味噌、蔥、米酒		炒/洗選鮮蛋、菜脯、蔥花、芹菜		燙拌/當令時蔬		煮/玉米粒、洗選鮮蛋、豬大骨、							
19	二	大麥仁飯	「★」豚肉生薑燒		「炸」芋頭丸		預計：空心菜		酸辣湯			6	2.5	1.1	0	2.8	0	761
					燒/豬肉片、洋蔥、老薑、白芝麻、蒜泥		炸/芋頭丸*2		炒/時令青菜		腐、筍絲、豬肉絲、乾木耳、胡蘿蔔、洗選鮮蛋							
20	三	蕎麥飯	「#」韓式燒雞		「★」花生四色		預計：有機認證蔬菜		「創」四神湯		有機蔬菜 自付非基改 腐蛋豆腐	6	2.5	1.2	0	2.5	0	750
					煮/雞胸腿丁、大白菜、蔥段、金針菇、寬粉 (韓式辣蝦醬、韓式辣椒粉)關東小不辣		煮/玉米粒、小黃瓜、豬絞肉、油菜花、百寶豆腐、黑胡椒粒		炒/時令青菜		煮/山藥、豬肉片、大薯仁、四神湯包、紅蘿蔔							
21	四		特餐:「#」義式螺旋麵+香滷雞排+預計：花椰菜+洋芋培根濃湯								水果	5.5	3.2	1.1	1	2.5	0	825
					炒/燻雞腿、青花菜、豬絞肉、洋蔥、番茄、磨菇罐頭、義大利香料、番茄醬、滷/生鮮雞排、炒/時令青菜、煮/洋芋、培根、玉米粒、奶粉、洋蔥、洗選鮮蛋													
22	五	蕎麥飯	咖哩肉醬		客家小炒		預計：大陸妹		紅豆小湯圓		冬至 甜湯	6.1	2.5	1.0	0	2.6	0	757
					煮/洋芋、豬絞肉、洋蔥、胡蘿蔔、咖哩粉		燒/豆干片、豬肉絲、乾魷魚、芹菜、乾木耳		炒/時令青菜		煮/紅豆、小湯圓							
25	一	糯米飯	「炸」聖誕魚片		南瓜蒸蛋		預計：小白菜		「#」柴香鮮蔬湯		低糖環保餐 保久乳 聖誕節 關東小補休 假	5.7	3	1.0	0	2.8	0.8	895
					炸/生鮮水氣、韓式辣椒粉、海苔粉(建高、新科) 關東小補休停課		蒸/洗選鮮蛋、南瓜		燙拌/當令時蔬		煮/高麗菜、凍豆腐、生香菇、雞蛋、乾木耳、柴魚粉、豬大骨、							
26	二	香粳飯	南洋咖哩肉丁		高麗菜黑輪		預計：青江菜		紫菜芙蓉湯		補發關東 保久乳	5.8	2.5	1.4	0	2.6	0	746
					煮/豬肉片、洋芋、洋葱、胡蘿蔔、咖哩粉、椰漿		炒/高麗菜、豬肉絲、黑輪片、韭菜、乾木耳		炒/時令青菜		煮/紫菜、雞蛋、蔥							
27	三	小米飯	海結燒雞		番茄油腐煲		預計：有機認證蔬菜		結頭菜肉絲湯		有機蔬菜	5.8	2.7	1.7	0	2.7	0	773
					煮/雞胸腿丁、海帶結、蔥花		燒/小三角油條、花椰菜、番茄、豬絞肉、生木耳		炒/時令青菜		煮/結頭菜、豬肉絲、芹菜							
28	四		特餐:肉絲麵線糊+「炸」麥克雞塊*3+預計：菠菜+「創」肉圓								水果	5	2.5	1.0	1	2.8	0	749
					煮/紅麵線、豬肉絲、胡蘿蔔、洗選雞蛋、脆筍絲、乾木耳、香茅、柴魚粉、烏龍、炸/麥克雞塊*3、炒/時令青菜、蒸/肉圓													
29	五	蕎麥飯	三杯雞肉		榨菜炒三絲		預計：油菜		【創】三寶甜湯		甜湯	6.2	2.6	1.2	0	2.6	0	776
					煮/雞胸腿丁、洋蔥、凍豆腐、米血糕、老薑、九層塔		煮/洋芋、榨菜絲、乾木耳、豬肉絲、蔥		炒/時令青菜		煮/白粉圓、花生豆、冬瓜磚							
★根據衛生福利公告11項過敏原(1.甲殼類及其製品、2.芒果及其製品、3.花生及其製品、4.牛奶、羊奶及其製品、5.蛋及其製品、6.堅果類及其製品、7.芝麻及其製品、8.含麩質之穀物及其製品、9.大豆及其製品、10.魚類及其製品、11.使用亞硫酸鹽類等及其製品)、屬特殊過敏體質者需特別注意，如特殊狀況請實請主動告知班級導師及營養師。 ※甜湯:每週五、補課補班日(依午餐會議委員決議辦理) ※低糖環保餐:每週一(低糖永續食材為主菜) ※堅果類:在菜名做「★」標示，「堅果類入菜」單食至少2次/月、素食1次/週。 ※羅絲糖:在菜名做「#」標示，「羅絲糖入菜」單食至少1次/月、素食2次/週。 ※藍色框:創意原型食材，特餐日為每週四。 ※油炸類:在菜名做「炸」標示，一週最多2檔菜且油炸調理時須使用油性專用油品。 ※剩食統計最少前三名，在菜名做(1)(2)(3)標示。 ※產品類:每檔6次、海鮮類:品項每月不得重覆。 建高、新科油炸7次、關東國小油炸6次。 ※水果類:每週四(每週1次)、乳品類:每月3次、非基改釀造豆腐:1瓶自付(12/20) (依據「112學年度學校午餐公辦民營外辦理務採購」契約供應) 112保久乳(每月3次)供應日期: (9月3天-9/4/18/9/25)(10月3天-10/2/10/16/10/30)(11月3天-11/6/11/13/11/27)(12月3天-12/4/12/18/12/25)(1月1天-3天1/4/11/11/15) ※產品類(每月6次)，在菜名做「#」標示(蛋紫色標示) ※非基改肉類供應日期: 10月1天-9/11/17/10月1天-10/23/10月1天-11/20/11月2日-12/11/13/11月1天-12/11/13/11月1天-1/8/1成結:「112學年度3餐1自願聯合、供應」 ※「創」為創意菜單廚房團隊新菜研發並視實際供餐體量適度接受臨時修正。 ※菜單內容仍以機關午餐會議決議後修正。 ※菜單食材因天候、資源、特殊狀況等因素經校方決議後修正。 永源食品股份有限公司 製																		
「本菜單使用之豬肉及含豬肉製品等 皆為國產在地食材」，午餐(不提供)牛肉食材! 洗選鮮蛋:每粒為 雞蛋噴印- 洗選鮮蛋 符合國產雞蛋溯源產品																		