

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	營 養 成 分 (份數)						熱量
								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	糙米飯	(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	低碳環保餐 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) 關東國小水鯊魚片	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/豬肉角,排骨丁,南瓜,蔥	炒/高麗菜,豬肉片,金針菇,天婦羅片,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 (關東國小不殘),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,香菜,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,燕麥,大麥殼								
		建高校慶活力特餐(學生):中午加菜:玉米布丁酥*2+薯條 (下午14:30 水果+愛心牛奶球)												
11	一	糙米飯	「炸」香酥魚排	夏威夷炒蛋	預計：莧菜	白菜豆腐湯	低碳環保餐 獎勵金 豆漿	5.8	3	1.0	0	2.8	0	782
			炸/調理旗魚排	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,吻仔魚,蔥,芹菜 燒/豬絞肉,小三角油腐,紅蔥頭 炒/時令青菜 蒸/奶皇包												
15	五	糙米飯	「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	低碳環保餐 保久乳	5.8	3	1.1	0	2.7	0.8	900
			炸/生鮮水鯊魚丁,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								
20	三	藜麥飯	「#」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 履歷豆漿	6	2.5	1.2	0	2.5	0	750
			煮/雞胸腿丁,大白菜,蔥段,杏鮑菇,寬粉(韓式辣椒醬,韓式辣椒粉)關東小不殘	煮/玉米粒,小黃瓜,豬絞肉,油花生,百頁豆腐,黑胡椒粒	炒/時令青菜	煮/山藥,豬肉片,大蔥仁,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					小番茄	5.5	3	1.1	0.2	2.5	0	762
		炒/螺旋麵,青花菜,豬絞肉,洋蔥,番茄,蘑菇罐頭,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	燕麥飯	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	糙米飯	「炸」聖誕魚片	南瓜蒸蛋	預計：小白菜	「#」柴香鮮蔬湯	低碳環保餐 保久乳 (建高,新科) 聖誕節 關東小補休 假	5.7	3	1.0	0	2.8	0.8	895
			炸/生鮮水鯊,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	香鬆飯	南洋咖哩肉丁	高麗菜黑輪	預計：青江菜	紫菜芙蓉湯		5.8	2.5	1.4	0	2.6	0	746
			煮/豬肉角,洋芋,洋蔥,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	番茄豆腐煲	預計：有機認證蔬菜	結頭菜肉絲湯	補發關東 保久乳	5.8	2.7	1.7	0	2.7	0	773
			煮/雞胸腿丁,海帶結,蔥花	燴/小三角油腐,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+有機高麗菜+「創」肉圓					有機蔬菜 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,香菜,柴魚粉,烏龍 炸/麥克雞塊*3 炒/時令青菜 蒸:肉圓												
29	五	燕麥飯	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,麻油	煮/洋芋,榨菜絲,乾木耳,豬肉絲,蔥	炒/時令青菜	煮/白粉圓,花豆,綠豆,冬瓜磚								
★衛生衛生活福利公告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・如特殊狀況體質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) ※低碳環保餐:每週一(低碳永續食材為主菜)														
※ 堅果類：在菜名做「★」標示。「堅果類入菜」華食至少2次/月、素食1次/週。 ※薑菇類：在菜名做「#」標示，「薑菇類入菜」華食至少1次/月、素食2次/週。 藍色框為: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道菜且油炸調理時須使用油炸專用油品。※ 剩食統計最少前三名・在菜名做(1)(2)(3)標示・ 蛋品類:每週6次,海鮮類:品項每月不得重複。 建高,新科油炸炸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、非基改履歷豆漿：1瓶自付(12/20) (依據「112學年度學校午餐公辦民營委外辦理勞務採購」契約 供應) 112保久乳(每月3次)供應日期: (9月3天-9/4,9/18,9/25)(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1/4,1/11,1/15) 蛋品類(每月6次)・在菜名做「*」標示(蛋紫色標示) 非基改豆漿供應日期: 10月1天-10/11,10月1天-10/23,11月1天-11/20,12月1天-12/11,1月1天-1/20(依據「112學年度2餐10膳動全」供應) ※「創」為創意菜單廚房團隊新菜色研發並觀察供餐群體滿意接受度隨時修正 ※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。 泳翔食品股份有限公司 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 符合國產雞蛋溯源蛋品														