

新竹市立 建功高中.新科國中.關東國小三校葷食菜單

113年1月份葷食菜單 1226

日期	星期	主 食	主 菜	副 菜	青 菜	湯 品	其 他	營 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	
2	二	「★」 芝麻飯	「炸」黃金魚排	美式炒蛋	預計：履歷油菜	肉骨茶湯		6.1	3	1.0	0	2.8	0	803
			炸/調理旗魚排	煮/洗選鮮蛋,馬鈴薯,胡蘿蔔末,洋蔥,生鮮鳳梨	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔,凍豆腐,豬肉絲,肉骨茶包								
3	三	麥片飯	(3)香滷雞翅	蛋酥白菜滷	預計：有機認證蔬菜	「#」海芽肉絲湯	有機蔬菜	6.2	2.6	1.4	0	2.5	0	777
			滷/生鮮雞翅	煮/大白菜,豬肉絲,冬粉,胡蘿蔔,蝦米,乾木耳,洗選鮮蛋(1)	炒/當令時蔬	煮/豬肉絲,海芽,金針菇								
4	四	特餐:「創」滑蛋虱目魚粥+瓜仔肉燥+預計：履歷菠菜+「創」肉包					水果 保久乳	5	2.5	1.3	1	2.5	0.8	863
		煮/白米,高麗菜,生鮮虱目魚柳,芹菜,薑絲,洗選鮮蛋(2),紅蘿蔔末 煮/豬絞肉,小干丁,麻油瓜,紅蔥頭 炒/時令青菜 蒸/肉包												
5	五	燕麥飯	「創」芋香豬柳	「創」「#」豆腐滑蛋	預計：履歷蚵白菜	銀耳甜湯	甜湯	6.3	3	1.1	0	2.6	0	811
			炒/豬柳,過油芋頭,豆芽菜	煮/板豆腐,洋蔥,洗選鮮蛋(3) 鴻喜菇,青蔥	炒/時令青菜	煮/乾銀耳,粉圓								
8	一	香鬆飯	建高,新科：「炸」香酥肉魚 關東：樹子蒸魚	番茄炒蛋	預計：履歷青江菜	玉米海結湯	低碳環保餐 獎勵金 豆漿	5.8	2.5	1.0	0	2.9	0	749
			炸/生鮮肉魚,胡椒鹽 蒸/生鮮魚片,樹子,薑絲,青蔥	煮/洗選鮮蛋,番茄,蔥花	炒/時令青菜	煮/玉米結,海帶結,豬大骨								
9	二	小米飯	「#」薑母燒雞	(2)白醬花椰	預計：履歷菠菜	結頭菜肉絲湯	水果:橘子	6.2	2.6	1.2	0	2.6	0	776
			炒/雞胸腿丁,凍豆腐,米血糕,杏鮑菇,薄薑片,麻油,枸杞	煮/肉片,洋芋,花椰菜,洋蔥,乳香玉米粉,百貢豆腐	炒/時令青菜	煮/結頭菜,豬肉絲,芹菜,黑輪								
10	三	蕎麥飯	親子丼(豬肉片)	「創」「★」魚香雙絲	預計：有機認證蔬菜	酸辣湯	有機蔬菜	5.8	2.8	1.3	0	2.6	0	766
			炒/豬肉片,洋蔥,洗選鮮蛋(4)	炒/海帶絲,白干絲,芹菜,胡蘿蔔,乾魷魚,油花生	炒/當令時蔬	煮/筍絲,板豆腐,豬肉絲,胡蘿蔔,乾木耳,扁鰍,高麗菜								
11	四	特餐:(聰明選搭自己決定) A湯麵：味噌烏龍湯麵+義式肉醬+預計：履歷油菜 (另一種吃法) B乾麵：(肉醬拌乾麵)白圓麵+義式肉醬+預計：履歷油菜+:味噌湯					保久乳	5.5	2.5	1.1	1	2.3	0.8	884
		煮/白圓麵,高麗菜,玉米粒,豬肉片,海芽,味噌,青蔥 炒/豬絞肉,小干丁,番茄,洋蔥,義大利香料 炒/當令時蔬												
12	五	南瓜飯	筍乾燒雞	(1)五香滷蛋	預計：高麗菜	「創」粉圓椰果甜湯 學生創意餐	甜湯	6.3	3.1	1.0	0	2.5	0	811
			煮/雞胸腿丁,小四角豆腐,筍乾	滷/雞蛋,五香粉	炒/時令青菜	煮/粉圓,椰果,冬瓜磚								
15	一	大麥仁飯	「#」三杯燒魚丁	海苔蒸蛋	預計：履歷白莧菜	(1)冬瓜西米露	低碳環保餐 保久乳 建高提前 發1/18週四水果 補結業式甜湯	6.2	2.8	1.0	1	2.4	0.8	957
			燒/生鮮水鯊魚丁,凍豆腐,生香菇,九層塔,薑,麻油	蒸/洗選鮮蛋,海苔細絲	炒/時令青菜	煮/冬瓜磚,西谷米								
16	二	燕麥飯	「#」麵輪燒雞	洋芋花椰	預計：履歷蚵白菜	紫菜蛋花湯		5.6	2.5	1.2	0	2.4	0	718
			燒/雞胸丁,雞腿丁,麵輪,白蘿蔔,胡蘿蔔,生香菇	煮/洋芋,百貢豆腐,青花菜,豬肉片	炒/時令青菜	煮/紫菜,洗選鮮蛋								
17	三	糙米飯	古早味肉燥	西紅柿炒蛋	預計：有機認證蔬菜	關東煮湯	有機蔬菜	6.1	3	1.0	0	2.5	0	790
			燒/豬絞肉,小三角豆腐,紅蔥頭	煮/洗選鮮蛋,番茄,蔥花,板豆腐	炒/當令時蔬	煮/白蘿蔔,豬肉絲,天婦羅,海帶結,玉米結								
18	四	特餐:蛋肉絲炒飯+「炸」香酥雞肉排+預計：履歷油菜+玉米濃湯					水果 (只供新科國中,關東國小)	5.5	2.5	1.0	1	2.8	0	784
		蒸/白米,高麗菜,芋頭(過油),豬肉絲,胡蘿蔔,芹菜,蝦米,紅蔥頭,洗選鮮蛋(5) 炸/香酥雞肉排 炒/時令青菜 煮/玉米粒,豬絞肉,奶粉,洗選鮮蛋												
		建高結業式餐：奶黃包+「炸」香酥雞肉排+預計：履歷油菜+百分百果汁 (高中部不供餐/早點心9:20麵包*2)												
		蒸/奶黃包*1 炸/香酥肉排*1 炒/時令青菜 百分百果汁*1 /建功高中高中部麵包*2												
19	五	新科,關東結業式餐：奶黃包+滷大排+預計：履歷菠菜+百分百果汁					建高補休 不供餐	3	2.5	1.0	0	2.0	0	513
		蒸/奶黃包*1 滷/滷肉排*1 炒/時令青菜 百分百果汁*1												

寒假

113年2月份葷食菜單

16	五	糙米飯	咖哩雞肉	「#」白菜鮮菇	預計：履歷蚵白菜	紅豆紫米湯		5.8	2.6	1.5	0	2.5	0.8	871
			煮/雞胸腿丁,馬鈴薯,胡蘿蔔,洋蔥,咖哩粉	煮/大白菜,天婦羅,寬粉,鴻喜菇	炒/時令青菜	煮/紅豆,紫米,燕麥								
17	六	海苔飯	麻油肉片	(2)「炸」地瓜球*2	預計：有機認證蔬菜	綠豆湯	有機蔬菜 補班補課 2/8星期四	6.1	2.5	1.0	1	2.8	0	826
			炒/豬肉片,洋蔥,凍豆腐,米血糕,老薑,麻油	炸/地瓜球*2	炒/當令時蔬	煮/綠豆,冬瓜磚,地瓜圓								
19	一	燕麥飯	「炸」虱目魚柳條	番茄炒蛋	預計：履歷青江菜	「創」山藥薏仁湯	低碳環保餐 保久乳	5.9	2.8	1.0	0	2.8	0.8	894
			炸/虱目魚柳條*2	炒/洗選鮮蛋,番茄,青蔥	炒/時令青菜	煮/山藥,凍豆腐,大骨,大薏仁,紅蘿蔔								
20	二	小米飯	麵輪燒雞	豆干拌海根	預計：履歷油菜	海芽蛋花湯	獎勵金豆漿	5.8	3.1	1.0	0	2.5	0	776
			燒/雞胸腿丁,大黑干,麵輪,青蔥	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/海芽,洗選雞蛋								
21	三	麥片飯	南瓜燒肉	「創」「#」毛豆豆腐	預計：有機認證蔬菜	魷魚羹湯	有機蔬菜	6.1	2.8	1.1	0	2.6	0	782
			滷/豬肉角,排骨丁,南瓜,青蔥	炒/油豆腐,毛豆仁,生木耳,豬絞肉,花椒	炒/當令時蔬	煮/高麗菜,胡蘿蔔,魷魚羹,乾木耳,洗 選鮮蛋								
22	四	特餐:紅燒豚肉麵+「創」芝麻烤雞排(原型生鮮食材蒸烤箱)+預計：高麗菜					水果 保久乳	5.5	2.7	1.3	1	2.5	0	793
		煮/白圓麵,白蘿蔔,胡蘿蔔,豬肉片,洋蔥,番茄,碎酸菜 烤/生鮮雞排,白芝麻 炒/時令青菜												
23	五	紫米飯	「#」香菇肉燥	(3)滷蛋	預計：履歷菠菜	三寶湯	甜湯	6.2	3.2	1.0	0	2.5	0	812
			煮/豬絞肉,小干丁,生香菇,紅蔥頭	炒/洗選鮮蛋,滷包	炒/時令青菜	煮/紅豆,燕麥,白粉圓								
26	一	蕎麥飯	「創」糖醋魚丁	「創」鷹嘴豆黎麥蒸蛋	預計：履歷大陸妹	「#」海芽蛋花湯	低碳環保餐 保久乳	6.1	2.8	1.0	0	2.6	0.8	899
			炸/生鮮石鰻魚丁,洋蔥,四角油腐,彩椒,番茄醬	蒸/洗選鮮蛋,薑蔥豆,紅藜麥,米酒	炒/時令青菜	煮/海芽,豬大骨,洗選鮮蛋,金針菇								
27	二	糙米飯	洋蔥豬柳	日式滷煮	預計：有機認證蔬菜	冬瓜黑輪湯	有機蔬菜	6.2	2.5	1.3	0	2.5	0	767
			燒/豬柳,洋蔥,蒜菇罐頭,青蔥	煮/白蘿蔔,海帶結,玉米結,天婦羅,豬 肉片,柴魚粉,凍豆腐	炒/當令時蔬	煮/冬瓜,豬肉絲,黑輪,薑絲								

228和平紀念日

29	四	特餐:「★」「創」海苔花生蛋炒飯+(2)「炸」無骨雞排+履歷空心菜+玉米濃湯	水果	5.5	2.8	1.1	1	2.8	0	809
		炒/白米,肉絲,高麗菜,油花生,洗選鮮蛋,海苔粉,沙茶醬 炸/無骨雞排 炒/當令時蔬 煮/玉米粒,豬絞肉,奶粉,洗選鮮蛋								

*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(低碳食材為主菜)

※堅果類，在菜名做「★」標示。「堅果類入菜」葷食至少2次/月、素食1次/週。 ※蕈菇類，在菜名做「#」標示。「蕈菇類入菜」葷食至少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。蛋品類(每月6次)1月供餐天數少1次平均分攤5次供餐。2月依12月午餐會議決議3次/月。海鮮類：品項每月不得重覆。

※水果類：每週四(每週1次)2月供餐天數少依12月午餐會議決議辦理。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)3天-10/2/10/16/10/30/(11)3天-11/6/11/13/11/27/(12)3天-12/4/12/18/12/25/(113)(1)3天-1/4/1/11/1/15/(2)3天-2/19/2/22/2/26)
非基改豆漿供應日期：(9月)1天-9/11(1)天-10/3 (1)天-11/20 (12月)1天-12/11 (1)月)1天-1/8 (依據「112學年度3章1Q獎勵金」供應)

※『創』為創意菜單廚房團隊新菜色研發並視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、貨源、特殊狀況等因素經校方決議後修正。

公司製

113年1月1日起應使用有機或產銷履歷農產品，始符合經費請領獎勵金12項短期葉菜類：小白菜、青梗白菜、油菜、青油菜、蕪菜、菠菜、葉萵苣、芥菜、茼蒿、莧菜、山蘇及龍鬚菜等

「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