

新竹市立 建功高中.新科國中.關東國小三校葷食菜單 113年3月 份 葷 食 菜 單(03/08)

依新竹市政府中華民國113年3月8日府教體字第1130046899號號辦理 暫緩使用品項如下

(一)紅(青)辣椒粉、咖哩粉(塊)、白(黑)胡椒粉調味品：至6月7日。

(二)含有辣椒粉、咖哩粉、胡椒粉之食材或調味品(如沙茶醬、蕃茄醬、五香粉)：至4月7日。

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		(大卡)		
1	五	糙米飯	辣子燒雞		玉米四喜		預計：履歷菠菜		綠豆米苔目		甜湯	6.1	2.6	1.0	0	2.6	0	764
			燒/雞胸脯丁.大黑干.乾辣椒		煮/洋芋.玉米粒.豬絞肉.胡蘿蔔.毛豆仁		炒/時令青菜		煮/綠豆.米苔目.冬瓜磚									
4	一	燕麥飯	「炸」黃金魚排		(3)咖哩炒蛋		預計：履歷油菜		「#」酸辣湯		低碳環保餐 保久乳	5.9	2.8	1.0	0	3.0	0.8	903
			炸/調理魚排*1		炒/洗滌鮮蛋.洋蔥.咖哩粉		炒/時令青菜		煮/板豆腐.筍絲.金針菇.乾木耳.胡蘿蔔.洗 滌鮮蛋.烏醋.高麗菜									
5	二	海苔飯	筍干燉雞		「創」粉絲甜條		預計：履歷蚵白菜		海芽肉絲湯			6.2	2.6	1.5	0	2.6	0	784
			煮/雞胸脯丁.筍乾.小四角豆腐		炒/寬粉.高麗菜.紅甜條.豬絞肉.乾木耳		炒/時令青菜		煮/海芽.豬肉絲.薑絲									
6	三	大麥仁飯	福菜肉燥		紅燒獅子頭		預計：有機認證蔬菜		番茄蛋花湯		有機蔬菜	6.1	3	1.0	0	2.7	0	799
			煮/豬絞肉.小干丁.朴菜.紅蔥頭.		煮/獅子頭*1.乾木耳.大白菜		炒/時令青菜		煮/番茄.洗滌鮮蛋.豬肉絲.蔥									
7	四	特餐:「#」香菇蛋炒飯+(2)「炸」鹹酥雞肉+預計：履歷白莧菜+玉米濃湯							水果	6.5	2.5	1.1	1	2.8	0	856		
		煮/白米.豬肉絲.洗滌雞蛋.高麗菜.生香菇.芹菜 炸/雞胸丁.洋芋.甜條.九層塔 炒/當令時蔬 煮/玉米粒.豬絞肉.洗滌鮮蛋.奶粉																
8	五	小米飯	南瓜燉肉		海苔蒸蛋		預計：履歷青江菜		山粉圓甜湯		甜湯	6.3	2.6	1.0	0	2.5	0	774
			煮/豬肉角.排骨丁.南瓜		蒸/洗滌鮮蛋.海苔絲		炒/時令青菜		煮/山粉圓.冬瓜磚									
11	一	香鬆飯	建高.新科「炸」香酥烏魚丁 關東：酸甜台灣鯛魚		番茄炒蛋		預計：履歷小白菜		關東煮湯		獎勵金 產銷履歷 豆漿	5.9	3.2	1.1	0	2.8	0	807
			炸/烏魚丁.地瓜條.百頁豆腐(小心魚刺) 煮/鱈魚丁.百頁豆腐.洋蔥.彩椒.鳳梨		炒/洗滌雞蛋.番茄.蔥花		炒/時令青菜		煮/白蘿蔔.小三角豆腐.天婦羅.蝦球.豬大 骨									
12	二	紫米飯	(2)洋芋肉丁		滷福州丸		預計：履歷大陸妹		『創』『#』大醬湯			6.2	2.6	1.0	0	2.6	0	771
			煮/豬肉角.洋芋.胡蘿蔔.		滷/福州丸*1		炒/時令青菜		煮/洋蔥.板豆腐.生香菇.海芽.蔥.蒜.									
13	三	蕎麥飯	(1)「炸」章魚燒		「★」椒香油腐		預計：有機認證蔬菜		玉米蛋花湯		有機蔬菜	6.1	2.5	1.0	0	2.9	0	770
			炸/魷魚丸*3.海苔絲		煮/小四角豆腐.洋蔥.小黃瓜.胡蘿蔔.豬肉片.油花生		炒/時令青菜		煮/玉米粒.洗滌鮮蛋.豬肉絲.									
14	四	特餐:(聰明選搭自己決定) A: 羹麵：虱目魚羹湯麵+京醬肉燥+預計：履歷菠菜 B: 乾麵：京醬肉燥拌麵+虱目魚羹湯+預計：履歷菠菜							水果	5.5	2.8	1.2	1	2.7	0	807		
		煮/白圓麵.大白菜.脆筍絲.虱目魚羹.乾木耳.紅仁.柴魚粉.烏醋.洗滌鮮蛋 煮/豬絞肉.洋蔥.小干丁.甜麵醬 炒/時令青菜																
15	五	糙米飯	「#」花椰燉雞肉		醋溜海根		預計：履歷油菜		燕麥粉圓		甜湯	6.2	2.5	1.4	0	2.5	0	769
			煮/雞胸脯丁.米血糕.花椰菜.脆筍片.杏鮑菇.		煮/海帶根.豆干片.豬肉絲.胡蘿蔔.烏醋		炒/時令青菜		煮/燕麥.粉圓.冬瓜磚									
18	一	芝麻飯	「炸」虱目魚柳條*2		毛豆紅藜麥蒸蛋		預計：履歷芥藍菜		銀蘿海結湯		低碳環保餐 保久乳	5.8	2.3	1.0	0	2.8	0.8	850
			炸/虱目魚柳條*2		炒/洗滌鮮蛋.紅藜麥.毛豆仁		炒/時令青菜		煮/白蘿蔔.海帶結.豬大骨.芹菜									
19	二	麥片飯	麻油肉片		麻婆豆腐		預計：履歷蚵白菜		『創』冬瓜蛤蜊湯			5.9	2.7	1.2	0	2.7	0	767
			炒/肉片.高麗菜.米血糕.老薑.麻油.枸杞.鮑魚菇		煮/板豆腐.豬絞肉.蔥		炒/時令青菜		煮/冬瓜.蛤蜊.肉絲.薑絲									
20	三	糙米飯	照燒雞翅		「#」田園鮮蔬		預計：有機認證蔬菜		南瓜濃湯		有機蔬菜	5.7	3.2	1.0	0	2.6	0	781
			滷/生鮮雞翅.白芝麻		煮/花椰菜.洋芋.百頁豆腐.胡蘿蔔.豬肉絲.鮑魚菇		炒/時令青菜		煮/南瓜.豬絞肉.天婦羅.洗滌鮮蛋									
21	四	特餐:肉絲麵線糊+「創」「炸」豬排+預計：履歷小白菜+(1)肉圓							水果	5	2.9	1.0	1	2.8	0	779		
		煮/紅麵線.洗滌鮮蛋.脆筍絲.豬肉絲.胡蘿蔔.乾木耳.柴魚粉.烏醋. 炸/裹粉豬排 炒/時令青菜 蒸/肉圓*1																
22	五	燕麥飯	「#」古早味肉燥		(3)滷蛋		預計：履歷青江菜		四寶甜湯		甜湯	6.1	3.4	1.0	0	2.5	0	820
			蒸/豬絞肉.小三角豆腐.生香菇.紅蔥頭		滷/洗滌鮮蛋		炒/時令青菜		煮/地瓜圓.大豆.小薏仁.綠豆									
25	一	糙米飯	「#」「創」藥膳煮魚		番茄炒蛋		預計：履歷油菜		黃瓜黑輪湯		低碳環保餐 保久乳	5.7	2.9	1.2	0	2.6	0.8	884
			煮/水鯊魚丁.小四角豆腐.金針菇.生香菇.枸杞.開膽包		炒/洗滌雞蛋.番茄.蔥花		炒/時令青菜		煮/大黃瓜.豬大骨.黑輪									
26	二	小米飯	麵輪肉片		「創」「炸」起司球*2		預計：履歷小白菜		山藥薏仁湯			5.9	2.6	1.0	0	2.7	0	755
			煮/豬肉片.白蘿蔔.麵輪		炸/起司球*2		炒/時令青菜		煮/山藥.大薏仁.豬肉絲.胡蘿蔔									
27	三	麥片飯	瓜仔雞肉		洋芋花椰		預計：有機認證蔬菜		蒲瓜凍腐湯		有機蔬菜	5.9	2.5	1.4	0	2.5	0	748
			煮/雞胸脯丁.涼薯.麻油瓜.老薑		燒/洋芋.豬絞肉.洋蔥.花椰菜.味醂.胡蘿蔔.		炒/時令青菜		煮/蒲瓜.凍豆腐.豬肉絲									
28	四	特餐:海苔絲蛋炒飯+打拋豬肉+預計：履歷福山萵苣+(1)番茄漁夫貝殼湯麵							水果	5.8	2.9	1.0	1	2.5	0	821		
		炒/白米.玉米粒.火腿丁.豬肉絲.鳳梨.洗滌鮮蛋.海苔絲 炒/豬絞肉.小干丁.洋蔥.番茄.九層塔. 炒/時令青菜 煮/貝殼雞.蝦仁.蛤蜊.天婦羅.番茄.大白菜.洋蔥																
29	五	五穀飯	「炸」麥克雞塊*3		滷味拼盤		預計：履歷大陸妹		紅豆湯圓		甜湯	6.2	2.5	1.1	0	2.7	0	771
			煮/麥克雞塊*3		滷/白仁.小四角豆腐.玉米結.天婦羅.海帶結		炒/時令青菜		煮/紅豆.小湯圓									

*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。 ※ 薑菇類，在菜名做「#」標示。「薑菇類入菜」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)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(4/29)**(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)

113保久乳(每月3次)供應日期: (2月3天-2/19.2/22.2/26).(3月3天-3/4.3/18.3/25)(4月3天-4/1.4/15.4/22)(5月3天-5/6.5/20.5/27).(6月3天-6/3.6/17.6/24)

非基改豆漿供應日期：(2月1天-2/20).(3月1天-3/11).(4月1天-4/8).(5月1天-5/13).(6月1天-6/13)(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。 泳翔食品股份有限公司 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、薤菜、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