

新竹市立 建功高中.新科國中.關東國小 三校 4月 葷食菜單 (0325)

(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。

[illegible]

期星	期星	主 食	主 菜	副 菜	青 菜	湯 品	其 他	全穀 雜糧 類選擇	豆魚蛋肉 類	蔬 菜 類	水 果 類	油脂肉類 茶種子類	乳品類	(大卡)	
1	一	糯米飯	酸菜煮魚	「#」「創」高麗菜鮮菇炒蛋	預計：履歷油菜	番茄蛋花湯	低碳環保餐 保久乳	5.9	2.8	1.0	0	2.6	0.8	885	
			煮/水鯊魚丁,凍豆腐,酸菜,香菜,老薑	炒/洗滌鮮蛋,茭白菇,高麗菜,乾木耳絲	炒/時令青菜	煮/番茄,豬大骨,洗滌鮮蛋,蔥花									
2	二	小米飯	麵輪燒雞	「★」「炸」芝麻球*2	預計：履歷蚵白菜	蒲瓜肉絲湯	水果	6.1	2.5	1.3	1	2.8	0	833	
			煮/雞胸脯丁,白蘿蔔,麵輪,蔥花,大黑干	炸/芝麻球*2	炒/時令青菜	煮/蒲瓜,豬肉絲,黑輪									
3	三	麥片飯	豬排	筍乾油腐	預計：有機認證蔬菜	「創」小魚干味噌湯	有機蔬菜	5.8	3	1.0	0	2.8	0	782	
			滷/豬排(滷油)	煮/筍乾,小四角油腐,豬肉片,胡蘿蔔,紅蔥頭	炒/當令時蔬	煮/板豆腐,海芽,小魚乾,味噌									
4	四	清明節.兒童節假期							0	0	0.0	0	0.0	0	0
5	五								0	0	0.0	0	0.0	0	0
8	一	小米飯	「炸」香酥魚排	番茄炒蛋	預計：履歷小白菜	養生山藥玉米湯	獎勵金豆漿	6.2	3	1.0	0	2.8	0	810	
			炸/護理魚排*1(旗魚)	炒/洗滌鮮蛋,番茄,蔥花	炒/時令青菜	煮/山藥,玉米結,胡蘿蔔,豬大骨,枸杞									
9	二	燕麥飯	味噌燉雞肉	客家小炒	預計：履歷茼蒿	大滷湯		6.1	2.6	1.1	0	2.6	0	767	
			煮/雞胸脯丁,洋芋,洋蔥,胡蘿蔔,味噌	炒/豆干片,豬肉絲,生木耳,芹菜,鮑魚,蔥段	炒/時令青菜	煮/筍絲,板豆腐,豬肉絲,洗滌鮮蛋,乾木耳,胡蘿蔔,高麗菜									
10	三	南瓜飯	海結燒豬柳	「炸」地瓜球*2	預計：有機認證蔬菜	黃瓜肉絲湯	有機蔬菜	6.2	2.5	1.2	0	2.8	0	778	
			煮/豬柳,海帶結,老薑,蔥段	炸/地瓜球*2	炒/時令青菜	煮/胡瓜,豬肉絲,天婦羅									
11	四	特餐:「創」「#」蘑菇奶香培根麵+「創」孜然烤雞腿(原型生鮮食材蒸烤箱)+預計：履歷青江菜+玉米濃湯					水果	5.5	2.6	1.0	1	2.7	0	787	
		炒/雞腿雞,肉片,洋蔥,培根,花椰菜,洋菇罐頭,義大利香料,豬,生鮮雞腿*1,孜然粉,炒/時令青菜,煮/玉米粒,洗滌鮮蛋,奶粉,豬絞肉													
12	五	糯米飯	「#」香菇肉燥	開陽絲瓜	預計：履歷油菜	銀耳粉圓湯	甜湯	6.3	2.5	1.3	0	2.9	0	792	
			煮/豬絞肉,小干丁,生香菇,紅蔥頭	炒/絲瓜,絞肉,枸杞,紅糖綠,蝦皮	炒/時令青菜	煮/白木耳,粉圓,冬瓜磚									
15	一	「★」芝麻飯	「創」燴三鮮(魷魚,蝦仁,鯉魚丁)	火腿蒸蛋	預計：履歷芥藍菜	米粉鹹湯	低碳環保餐 保久乳	5.8	2.6	1.2	0	2.6	0.8	868	
			煮/生鮮(鯉魚,魷魚條,蝦仁,鮮魷),胡蘿蔔,烏醋	蒸/洗滌鮮蛋,火腿丁(滷油),青菜	炒/時令青菜	煮/豆芽菜,米粉,豬大骨,韭菜,紅蔥頭									
16	二	蕎麥飯	「創」「炸」酥炸小翅腿*2	關東煮	預計：履歷蚵白菜	「#」鮮蔬鮮菇湯		5.9	2.6	1.1	0	2.8	0	762	
			炸/生鮮雞肉小翅腿*2	煮/白蘿蔔,玉米結,小四角油腐,天婦羅	炒/時令青菜	煮/高麗菜,豬肉絲,胡蘿蔔,乾木耳,秀珍菇									
17	三	大麥仁飯	絞瓜肉燥	茄燒洋芋	預計：有機認證蔬菜	冬菜粉絲湯	有機蔬菜	6.1	2.5	1.3	0	2.6	0	764	
			煮/豬絞肉,小干丁,絞瓜	煮/洋芋,番茄,青花菜,洋蔥,豬絞肉	炒/時令青菜	煮/冬菜,冬粉,豬肉片,凍豆腐									
18	四	特餐:「創」「#」肉燥米糕+「炸」香酥豬排+預計：履歷油菜+芹香魚丸湯					水果	5.5	3	1.0	1	2.8	0	821	
		煮/白米,糯米,芋頭,豬絞肉,生香菇,小干丁,紅蔥頭,炸/大版豬排麵*1(薑蔥),炒/時令青菜,滷/白蘿蔔,虱目魚丸,芹菜													
19	五	麥片飯	三杯燒雞	滷蛋	預計：履歷青江菜	紅豆紫米湯	甜湯	6.3	2.8	1.0	0	2.8	0	802	
			燒/雞胸脯丁,凍豆腐,米血糕,麻油,九層塔	滷/洗滌鮮蛋	炒/時令青菜	煮/紅豆,紫米,燕麥									
22	一	小米飯	「炸」虱目魚柳條*2	玉米炒蛋	預計：履歷油菜	海芽蛋花湯	低碳環保餐 保久乳	5.9	2.5	1.1	0	2.8	0.8	874	
			炸/虱目魚柳條*2	炒/洗滌鮮蛋,玉米粒,紅蘿蔔末	炒/時令青菜	煮/海芽芽,洗滌鮮蛋									
23	二	紅藜麥飯	梅乾肉片	照燒虱目魚丸*2	預計：履歷小白菜	「#」鮮筒肉絲湯		5.8	2.5	1.3	0	2.6	0	743	
			煮/豬肉片,梅乾菜(滷油),蒜頭	滷/虱目魚丸*2	炒/時令青菜	煮/鮮筍,豬肉絲,秀珍菇									
24	三	「★」香鬆飯	「創」桂筍燒雞	豆干海根	預計：有機認證蔬菜	冬瓜肉絲湯	有機蔬菜	5.9	2.8	1.2	0	2.5	0	766	
			煮/雞胸脯丁,小四角油腐,桂竹筍,外茶	炒/海帶根,豬肉絲,豆干片(滷油),九層塔	炒/時令青菜	煮/冬瓜,豬肉絲,天婦羅,薑絲									
25	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：履歷菠菜 (另一種吃法) B 乾麵：(肉醬拌乾麵)白圓麵+義式肉醬+預計：履歷菠菜+味噌湯					水果	5.5	2.5	1.1	1	2.6	0	777	
		煮/白圓麵,高麗菜,玉米粒,豬肉片,海芽,雞腿,青蔥 炒/豬絞肉,小干丁,番茄,洋蔥,義大利香料 炒/當令時蔬													
26	五	燕麥飯	「創」「#」蔬香鹹水拼盤	「創」「炸」地瓜樺*2	預計：履歷茼蒿	綠豆湯圓湯	甜湯	6.2	2.5	1.0	0	2.8	0	773	
			煮/雞胸脯丁,鴨片,小黃瓜,米血糕,杏鮑菇,青蔥,蒜	炸/地瓜樺*2	炒/時令青菜	煮/綠豆,湯圓									
29	一	糯米飯	建高,新科：「炸」香酥肉魚 關東：蔥油蒸魚	「#」薑菇蒸蛋	預計：履歷空心菜	關東煮湯	自付非基改 履歷豆漿	5.8	2.8	1.0	0	2.6	0	758	
			炸/肉魚,胡蘿蔔 蒸/水鯊魚片,米酒,青蔥,薑絲	蒸/洗滌鮮蛋,生香菇,青蔥	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔,玉米結,天婦羅,海帶結									
30	二	蕎麥飯	「創」繽紛雞肉	花椰佐奶香洋芋	預計：履歷油菜	「創」吻魚裙帶菜豆腐羹		5.7	2.6	1.2	0	2.8	0	750	
			煮/雞胸脯丁,鳳梨,洋蔥,番茄,小黃瓜(滷油),蘋果	燒/洋芋,花椰菜,胡蘿蔔,豬肉片,百寶豆腐	炒/時令青菜	煮/板豆腐,海芽,吻仔魚,洗滌鮮蛋,蔥									
★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」輩食至少2次/月、素食1次/週、※薑菇類、在菜名做「#」標示、「薑菇類入菜」輩食至少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道菜且油炸料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)海鮮類:品項每月不得重複、															
※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餐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、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! 洗滌鮮蛋:每粒為 雞蛋噴印- 洗滌鮮蛋 符合國產雞蛋溯源產品															