

新竹市立 建功高中.新科國中.關東國小 三校 5月 葷食菜單 0423

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。

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 精糧 類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與 糖類	乳品類	
1	三	小米飯	檸檬雞翅 <small>油/檸檬雞翅*1</small>	麻婆豆腐 <small>煮/板豆腐,豬絞肉,蔥,花椒粒</small>	預計：有機認證蔬菜	白菜魷魚羹 <small>煮/大白菜,筍絲,魷魚羹,洗選鮮蛋,胡蘿蔔,乾木耳</small>	有機蔬菜	5.9	2.6	1.0	0	2.5	0	746
2	四	特餐:玉米火腿蛋炒飯+「★」蜜汁燒肉片+預計：履歷青江菜+味噌銀蘿湯 <small>煮/白米,玉米粒,火腿丁,豬絞肉,洗選鮮蛋,蔥花 炒/豬肉片,洋葱,白芝麻 炒/當令時蔬 煮/白蘿蔔,海芽,豬肉片,味噌</small>					水果	6.1	2.5	1.2	1	2.8	0	831
		新科加菜:包高中特餐:奶黃包+綠豆潤糕+肉粽+骨腿+預計：履歷青江菜+味噌銀蘿湯						4.5	4.3	1.0	1	2.9	0	853
3	五	南瓜飯	「#」「創」香菇竹筍肉燥 <small>煮/豬絞肉,生香菇,小干丁,生鮮竹筍</small>	(3)滷蛋 <small>油/洗選鮮蛋*1</small>	預計：高麗菜	麥香燕麥珍珠 <small>煮/粉圓,麥茶粒,燕麥</small>		6.2	2.8	0.9	0	2.8	0	793
6	一	糙米飯	「炸」酥炸魚排 <small>炸/調理魚排*1</small>	蕃茄炒蛋 <small>炒/洗選鮮蛋,蕃茄,蔥花</small>	預計：履歷小白菜	玉米蛋花湯 <small>煮/玉米粒,洗選鮮蛋</small>	低碳環保餐 保久乳	5.8	2.8	1.0	0	2.8	0.8	887
7	二	燕麥飯	海結燒雞肉 <small>煮/雞胸脯丁,海帶結,胡蘿蔔</small>	「#」洋芋鮮燴 <small>燴/洋芋,花椰菜,虱目小魚丸,洋葱,生香菇</small>	預計：履歷大陸妹	「創」青木瓜銀耳肉絲湯 <small>煮/青木瓜,乾銀耳,豬肉絲</small>		6.1	2.6	1.5	0	2.6	0	777
8	三	麥片飯	絞瓜肉燥 <small>煮/豬絞肉,小干丁,絞瓜,紅蔥頭</small>	「炸」地瓜球*2 <small>炸/地瓜球*2</small>	預計：有機認證蔬菜	蒲瓜肉片湯 <small>煮/蒲瓜,豬肉片,凍豆腐</small>	有機蔬菜	6.2	2.6	1.0	0	2.7	0	776
9	四	特餐:(聰明選搭自己決定) A湯麵：「#」味噌蔬菜烏龍湯麵+洋葱豬柳(國小)、黑胡椒豬柳(國高中)+預計：履歷青江菜 (另一種吃法) B乾麵：(豬柳拌烏龍麵)烏龍麵+洋葱豬柳+預計：履歷青江菜+「#」味噌蔬菜湯 <small>煮/細烏龍麵,豬肉絲,高麗菜,洋葱,金針菇,乾木耳,柴魚粉,洗選鮮蛋,味噌 炒/豬柳,洋葱,黑胡椒粒 炒/時令青菜</small>					水果	5.5	2.5	1.5	1	2.6	0	787
		特餐:「#」菜脯生香菇拌飯+「炸」香酥豬排+預計：履歷油菜+酸辣湯 <small>炒/白米,豬絞肉,小干丁,菜脯,生香菇,蝦米,紅蔥頭 炸/大阪城豬排*1 炒/當令時蔬 煮/板豆腐,筍絲,肉絲,胡蘿蔔,洗選鮮蛋,乾木耳,扁蔥,蔥花</small>						5.6	2.8	1.0	1	3.0	0	822
10	五	海苔飯 (國三海苔飯)	醬滷雞排 <small>油/生鮮雞排*1</small>	桂筍燒油腐 <small>煮/四角油腐,桂竹筍,豬肉絲,乾辣椒(國東國小不辣)</small>	預計：履歷油菜	綠豆地瓜圓湯 <small>煮/綠豆,冬瓜磚,地瓜圓</small>	甜湯 祝福國三 會考順利	6.1	2.8	1.0	0	2.7	0	784
13	一	小米飯	建高.新科「炸」香酥魚片 關東：豆豉蒸魚 <small>炸/生鮮魚片 蒸/生鮮魚片,黑豆豉,薑絲,蔥</small>	「#」絲瓜燴蛋 <small>燴/洗選鮮蛋,絲瓜,金針菇,枸杞</small>	預計：履歷空心菜	蘿蔔黑輪湯 <small>煮/白蘿蔔,黑輪,豬大骨,芹菜</small>	獎勵金豆漿	5.8	2.8	1.2	0	2.9	0	777
14	二	麥片飯	薑母燒肉片 <small>炒/肉片,高麗菜,米血糕,老薑,枸杞,胡麻油</small>	「創」香滷大油腐 <small>滷/大四角油腐*1,香菜</small>	預計：履歷小白菜	海芽蛋花湯 <small>煮/海芽,洗選鮮蛋,豬肉絲</small>		6.1	2.7	1.0	0	2.8	0	781
15	三	「★」 香鬆飯	糖醋雞肉 <small>燴/雞胸脯丁,洋芋,彩椒,花椰菜,番茄醬</small>	芽菜天婦羅 <small>炒/豆芽菜,天婦羅</small>	預計：有機認證蔬菜	冬瓜肉片湯 <small>煮/冬瓜,豬肉片,竹輪</small>	有機蔬菜	6.2	2.6	1.8	0	2.8	0	800
16	四	特餐:「#」菜脯生香菇拌飯+「炸」香酥豬排+預計：履歷油菜+酸辣湯 <small>炒/白米,豬絞肉,小干丁,菜脯,生香菇,蝦米,紅蔥頭 炸/大阪城豬排*1 炒/當令時蔬 煮/板豆腐,筍絲,肉絲,胡蘿蔔,洗選鮮蛋,乾木耳,扁蔥,蔥花</small>					水果	5.6	2.8	1.0	1	3.0	0	822
17	五	大麥仁飯	辣子雞肉 <small>煮/雞胸脯丁,黑干丁,小黃瓜,乾辣椒(國東國小不辣)</small>	獅子頭 <small>滷/獅子頭*1,乾木耳,大白菜</small>	預計：履歷青江菜	冬瓜山粉圓 <small>煮/山粉圓,冬瓜磚</small>		甜湯	6.1	2.6	1.1	0	2.8	0
20	一	五穀飯	三杯魚丁 <small>煮/水鯊魚丁,凍豆腐,米血糕,老薑,九層塔,胡麻油</small>	「#」薑菇蒸蛋 <small>蒸/洗選鮮蛋,生香菇</small>	預計：履歷油菜	海結玉米湯 <small>煮/海帶結,玉米結,豬大骨</small>	低碳環保餐 保久乳	5.7	2.8	1.0	0	2.7	0.8	876
21	二	紅藜麥飯	馬鈴薯燉雞 <small>燴/雞胸脯丁,洋芋,胡蘿蔔,米酒</small>	「炸」：起司球*2 <small>炸/起司球*2</small>	預計：履歷小白菜	番茄蛋花湯 <small>煮/番茄,豬肉絲,洗選鮮蛋,蔥花</small>		6.2	2.5	1.0	0	2.8	0	773
22	三	糙米飯	南瓜燒肉 <small>燴/豬肉片,排骨丁,南瓜,老薑</small>	「創」「★」花生燒滷 <small>煮/白蘿蔔,玉米結,白甜條,胡蘿蔔,水花生</small>	預計：有機認證蔬菜	鮮筍肉絲湯 <small>煮/鮮筍,朴菜,豬肉絲</small>	有機蔬菜	6.1	2.6	1.3	0	2.8	0	781
23	四	特餐:古早味油飯+「#」古早味肉燥+預計：履歷青江菜+「創」味噌鮮魚湯 <small>炒/白米,圓糯米,豬絞肉,小干丁,菜脯,老薑,麻油 煮/豬絞肉,小三角油腐,生香菇,紅蔥頭 炒/時令青菜 煮/板豆腐,虱目魚柳,洋葱,味噌,蔥花</small>					水果	5.5	2.8	1.1	1	2.9	0	813
24	五	燕麥飯	豆干燉雞 <small>煮/雞胸脯丁,豆干,白蘿蔔</small>	龍鳳腿 <small>滷油/龍鳳腿*1</small>	預計：履歷大陸妹	紅豆紫米湯圓 <small>煮/紅豆,紫米,小湯圓</small>		甜湯	6.1	2.7	1.0	0	2.8	0
27	一	麥片飯	(1)「炸」章魚燒 <small>炸/魷魚丸*3,海苔絲</small>	夏威夷炒蛋 <small>炒/洗選鮮蛋,洋芋,鳳梨,素火腿,洋葱</small>	預計：履歷油菜	肉骨茶湯 <small>煮/白蘿蔔,凍豆腐,豬大骨,肉骨茶包</small>	低碳環保餐 保久乳	5.7	2.5	1.0	0	2.9	0.8	862
28	二	糙米飯	「#」鹽水雞肉 <small>煮/雞胸脯丁,筍片,青花菜,杏鮑菇,蒜頭,蔥</small>	「★」宮保油腐 <small>炒/小四角油腐,小黃瓜,米血糕,油花生,乾辣椒(國東國小)</small>	預計：履歷小白菜	蛤蚧冬瓜湯 <small>煮/冬瓜,蛤蚧,豬肉絲</small>		5.9	2.8	1.1	0	2.8	0	777
29	三	紫米飯	筍干豬柳 <small>煮/筍干,豬柳,蒜頭</small>	「★」海帶三絲 <small>煮/海帶絲,白干絲,豬肉絲,紅蘿蔔,白芝麻,芹菜</small>	預計：有機認證蔬菜	「創」菜脯雞湯 <small>煮/涼薯,蘿蔔干條,雞胸丁,老薑</small>	有機蔬菜	6.1	2.6	1.2	0	2.8	0	778
30	四	特餐:麵線糊+(2)「炸」香酥肉排(雞肉)+預計：履歷菠菜+「創」燒賣*2 <small>煮/紅麵線,筍絲,豬肉絲,胡蘿蔔,洗選鮮蛋,乾木耳 炸/香酥肉排(雞肉) 預計：履歷 蒸/燒賣*2</small>					水果	5	2.8	1.0	1	2.9	0	776
31	五	海苔飯	京醬肉燥 <small>煮/豬絞肉,毛豆仁,小干丁,甜麵醬,黑豆醬</small>	「#」日式燉洋芋 <small>煮/洋芋,豬肉角,洋葱,胡蘿蔔,秀珍菇,味鮮</small>	預計：履歷大陸妹	四寶甜湯 <small>煮/綠豆,粉圓,燕麥,大豆</small>			6.1	2.8	1.0	0	2.8	0

★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.使用亞硫酸鹽類及其製品。), 屬特殊過敏體質者需特別注意, 如特殊狀況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)5月供餐天數少1次平均分攤5次供餐,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、非基改履歷蛋漿: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、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