

新竹市立 建功高中.新科國中.關東國小三校葷食菜單

113年6月份葷食菜單 0524

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

1.紅(青)辣椒粉、2.咖哩粉(塊)、3.白胡椒粉、4.黑胡椒粉等調味品：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	
								全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類	乳品類		(大卡)
3	一	五穀飯	燴三鮮(魷魚,蝦仁,鱈魚丁)	「#」 薑菇蒸蛋	預計:履歷莧菜	瓠瓜魚丸湯	低碳環保餐 保久乳	5.8	2.6	1.1	0	2.5	0.8	861	
			煮/生鮮魷魚,魷魚條,蝦仁,凍豆腐,胡蘿蔔,扁鰍,蔥	蒸/洗選鮮蛋,蒜類,米酒	炒/當令時蔬	煮/瓠瓜,小魚丸									
4	二	麥片飯	「創」 茄香燒雞	鍋燒高麗	預計:履歷蕪菜	玉米蛋花湯	有機蔬菜 建高 高國三 畢業班水果	5.9	2.5	1.3	0	2.8	0	759	
			焗/雞胸丁,黑干丁,茄子(過油),九層塔,老薑,麻油	煮/高麗菜,胡蘿蔔,甜不辣,白椎,沙茶醬(開東小不辣),乾木耳	炒/當令時蔬	煮/玉米粒,洗選鮮蛋,豬肉絲									
5	三	地瓜飯	(1)「炸」酥炸翅小腿*2	「#」 義式鮮蔬	預計:有機認證蔬菜	大滷湯	有機蔬菜 建高 高國三 畢業班水果	6.2	2.7	1.2	0	2.9	0	797	
			炸/小翅腿*	煮/洋芋,百頁豆腐,青花菜,豬絞肉,義式香料,蒜類	炒/當令時蔬	煮/高麗菜,筍絲,板豆腐,豬肉絲,胡蘿蔔,乾木耳,洗選鮮蛋,蔥									
6	四	特餐:(聰明選搭自己決定) A湯麵:紅燒豚肉麵+筍乾豬柳+預計:履歷菠菜 (另一種吃法) B乾麵:(豬柳拌乾麵)白圓麵+筍乾豬柳++預計:履歷菠菜+紅燒豚肉湯						建高畢業 水果	5.5	2.6	1.0	1	2.5	0	778
		煮/白圓麵,白蘿蔔,胡蘿蔔,豬肉片,洋蔥,番茄,碎鹽菜 煮/豬柳,小四角油條,筍乾 炒/當令時蔬													
		建高國三畢業幸福特餐: 統一牛奶球+100%果汁+(2)「炸」大雞腿+預計:履歷奶油白菜 建高(高中高三 畢業典禮 不供餐)													
7	五	紫米飯	京醬肉片	滷蛋	預計:履歷油菜	銀耳粉圓湯	新科畢業 畢生不供餐	6.3	2.8	1.0	0	2.5	0	789	
			炒/豬肉片,洋蔥,甜麵醬,黑豆綠,蔥	滷/洗選鮮蛋	炒/當令時蔬	煮/白木耳,粉圓,冬瓜磚									
10	一	端午節佳節													
11	二	燕麥飯	「炸」黃金魚排	番茄炒蛋	預計:履歷葉萵苣	關東煮湯	低碳環保餐 獎勵金豆漿	5.9	3	1.1	0	2.8	0	792	
			炸/旗魚排	炒/雞蛋,番茄,蔥花	炒/當令時蔬	煮/白蘿蔔,玉米結,海帶結,白甜條									
12	三	小米飯	壽喜燒肉	佃煮海帶絲	預計:有機認證蔬菜	米粉鹹湯	有機蔬菜	6	2.5	1.2	0	2.8	0	764	
			燒/豬肉片,洋蔥	煮/海帶絲,白干絲,芹菜,豬肉絲	炒/當令時蔬	煮/米粉,豬肉絲,豆芽菜,韭菜,蝦皮,紅蔥頭									
13	四	特餐:「創」吻仔魚蔥拌飯+「創」「炸」唐揚炸雞+預計+鮮筍魚羹湯						水果	5.8	2.5	1.1	1	2.9	0	812
		拌/白米,玉米粒,豬絞肉,吻仔魚,洗選鮮蛋,蔥 炸/雞胸丁,天婦羅,百頁豆腐,九層塔,蒜頭 炒/當令時蔬 煮/鮮魷,高麗菜,魚蛋,洗選鮮蛋,乾木耳,胡蘿蔔													
14	五	黑芝麻飯	打拋肉燥	「#」 三杯馬鈴薯	預計:履歷油菜	「創」 麥香三寶甜湯	甜湯	6.2	2.8	1.0	0	2.8	0	795	
			炒/豬絞肉,小干丁,蕃茄,洋蔥,九層塔,蕃茄醬	炒/洋芋,花椰菜,胡蘿蔔,杏鮑菇,豬絞肉,九層塔,老薑,麻油	炒/時令青菜	煮/麥芽糖,燕麥,芋圓,白粉圓									
17	一	香鬆飯	「#」 味噌煮魚	蛋酥蒸蛋	預計:履歷芥藍菜	海結玉米湯	低碳環保餐 保久乳	5.8	3	1.0	0	2.5	0.8	889	
			煮/生鮮水鯊魚丁,凍豆腐,金針菇,味噌,蔥	蒸/洗選鮮蛋,青蔥,紅蔥頭	炒/時令青菜	煮/海結,玉米結,豬骨,薑絲									
18	二	糙米飯	「★」黑胡椒豬柳條	「★」「炸」芝麻球*2	預計:履歷蚵白菜	番茄蛋花湯	有機蔬菜 關東小畢典 畢生不供餐	5.9	2.5	1.0	0	2.8	0	752	
			炒/豬柳,涼薯,彩椒,杏仁片,(開東小不辣)	炸/芝麻球*2	炒/時令青菜	煮/番茄,洗選鮮蛋,豬肉絲,蔥花									
19	三	南瓜飯	「創」紫蘇梅燒雞	「創」海苔金蛋	預計:有機認證蔬菜	黃瓜肉片湯	有機蔬菜 關東小畢典 畢生不供餐	5.9	2.8	1.1	0	2.8	0	777	
			焗/雞胸丁,洋芋,洋蔥,紫蘇梅	炸/洗選鮮蛋,海苔粉	炒/當令時蔬	煮/黃瓜,豬肉片,黑輪									
20	四	特餐:「創」「#」 培根米糕+古早味肉燥+預計:履歷油菜+海芽蛋花湯						水果	5.8	2.5	1.0	1	2.9	0	809
		煮/白米,糯米,培根,豬絞肉,生香蒜,小干丁,紅蔥頭, 煮/豬絞肉,小三角油條,紅蔥頭 炒/當令時蔬 煮/海芽,洗選鮮蛋,豬肉絲													
21	五	麥片飯	檸檬雞翅	絲瓜麵線	預計:履歷青江菜	綠豆甜湯	甜湯	6	2.5	1.3	0	2.7	0	762	
			焗/檸檬雞翅	煮/絲瓜,紅麵線,豬絞肉,枸杞	炒/時令青菜	煮/綠豆,冬瓜磚									
24	一	蕎麥飯	建高,新科:「炸」肉魚 關東「炸」海苔炸魚	菜脯炒蛋	預計:履歷油菜	紅豆紫米湯	補糖養式 甜湯 低碳環保餐 保久乳	5.7	2.5	1.0	0	2.8	0.8	858	
			炸(建高,新科)肉魚,(關東小)水鯊魚片,海苔粉	炒/洗選鮮蛋,菜脯,蔥花,芹菜	炒/時令青菜	煮/紅豆,紫米,燕麥									
25	二	小米飯	麻油肉片	彩繪玉米	預計:履歷小白菜	味噌銀絲湯	有機蔬菜	5.9	2.6	1.2	0	2.8	0	764	
			炒/豬肉片,高麗菜,米血糕,老薑,麻油,枸杞	焗/洋芋,玉米粒,小魚丸,紅蘿蔔	炒/時令青菜	煮/豬肉片,海芽,白蘿蔔,蒜頭									
26	三	糙米飯	麵輪燒雞	「創」 橙汁油條	預計:有機認證蔬菜	「#」 山藥田園蔬菜湯	有機蔬菜	5.8	2.8	1.1	0	2.8	0	770	
			焗/雞胸丁,雞腿,白蘿蔔,老薑	焗/彩椒,洋蔥,濃縮橙汁,四角油條	炒/當令時蔬	煮/山藥,凍豆腐,蒜類,大蔥仁,紅蘿蔔									
27	四	特餐:「#」 蘑菇螺旋麵+(2)「炸」豬肉排+預計:履歷葉萵苣+南瓜濃湯						水果	5.5	2.8	1.2	1	2.9	0	816
		煮/螺旋麵,玉米粒,番茄,豬絞肉,洋蔥,義式香料,蘑菇粉 炸/豬肉排 煮/南瓜,豬絞肉,洗選鮮蛋,奶粉													
28	五	結業式特餐: 奶黃包+(3)「炸」麥克雞塊*3+預計:履歷蕪菜+100%果汁						高中部 不供餐	3	2.5	1.0	0	2.6	0	540
		蒸/奶黃包 炸/麥克雞塊*3 炒/當令時蔬 百分百果汁													
*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,如特殊狀況體情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。 ※薑蒜類,在菜名做「#」標示。「薑蒜類入菜」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。 ※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)12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-4/11,4/15,4/22)(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-6/11)(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眾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															
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 符合國產雞蛋溯源產品															