

新竹市立 建功高中.新科國中.關東國小三校葷食菜單 113年8.9月 份 葷 食 菜 單 0823

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	
8/30	五	糙米飯	(1)筍乾豬柳	「#」「創」滷味拼盤	預計:認證有機蔬菜	紅豆湯圓 (開學順心圓滿)	甜湯	6.2	2.6	1.5	0	2.5	0	779
			燒/豬柳,筍干,小四角豆腐	滷/白蘿蔔,大薑干,黑輪片(手工切十), 年糕,吉鮑菇,蔥,油包	炒/時令青菜	煮/紅豆,小湯圓								
2	一	香鬆飯	「創」薑香嫩鯧魚丁	蔥酥蒸蛋	預計: 履歷萵苣	海芽蛋花湯	低碳環保餐	5.8	3	1.0	0	2.5	0	769
			煮/生鮮鱈魚丁,凍豆腐,老薑,米酒,蔥	蒸/洗滌鮮蛋,素火腿末,蔥	炒/時令青菜	煮/海芽芽,洗滌鮮蛋								
3	二	燕麥飯	鮮筍燒雞	(3)起司球*2	預計: 高麗菜	大滷湯		5.5	2.5	1.4	0	2.7	0	729
			燒/雞胸腿丁,海帶結,鮮筍	「炸」: 起司球*2	炒/時令青菜	煮/高麗菜,板豆腐,豬肉絲,洗滌鮮蛋, 乾木耳,胡蘿蔔								
4	三	南瓜飯	茄汁肉醬	「#」花椰佐奶香洋芋	預計:認證有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	有機蔬菜	6.2	2.6	1.5	0	2.5	0	779
			炒/絞肉片,小干丁,蕃茄,洋蔥,番茄醬	燒/洋芋,花椰菜,胡蘿蔔,豬絞肉,蒜苗	炒/時令青菜	煮/冬瓜,蛤蜊,豬肉絲,薑絲								
5	四		特餐:咖哩烏龍麵+「炸」鹹酥雞肉+預計: 履歷青江菜+筍香肉羹湯				食農教育 中秋節:柚子	5.5	2.6	1.3	1.5	2.8	0	829
			拌炒/細烏龍麵,高麗菜,玉米粒,豬肉片,洋葱,咖哩粉	炸/雞胸丁,甜不辣,白條,地瓜,九層塔	煮/脆筍絲,乾木耳,肉羹,洗滌鮮蛋,芹菜,高麗菜									
6	五	麥片飯	黑椒豬柳	豆干海根	預計: 履歷青江菜	綠豆湯	甜湯	6.3	2.5	1.2	0	2.5	0	771
			燒/豬柳,洋蔥,彩椒,薑絲鹹蛋,黑胡椒粒	炒/海帶根,豬肉絲,豆干片(鹽焗),九層塔	炒/時令青菜	煮/綠豆,冬瓜糖								
9	一	五穀飯	「炸」香酥魚片	「#」鐵板豆腐	預計: 履歷萵苣	番茄蛋花湯	低碳環保餐 保久乳	5.5	2.8	1.1	0	3.0	0.8	878
			炸/生鮮水蜜魚片,嫩鹽粉	炒/小四角豆腐,豆芽菜,胡蘿蔔,生木耳	炒/時令青菜	煮/番茄,雞蛋,蔥花								
10	二	蕎麥飯	京醬肉片	玉米肉末	預計: 高麗菜	榨菜粉絲湯		6.2	2.7	1.0	0	2.5	0	774
			煮/豬肉片,涼菜,毛豆仁,黑豆芽菜,甜糖醬	炒/玉米粒,小干丁,胡蘿蔔,豬絞肉	炒/時令青菜	煮/榨菜絲,冬粉,豬肉絲,乾木耳								
11	三	大麥仁飯	「創」茄子燒雞	白菜獅子頭	預計:認證有機蔬菜	開東煮湯	有機蔬菜	5.8	3	1.1	0	2.5	0	771
			燒/雞胸腿丁,大薑干,茄子,九層塔	煮/獅子頭,大白菜,乾木耳	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔,玉米粒,豬肉絲,天婦羅								
12	四		特餐:古早味剉稻飯+「炸」炸雞腿+預計: 履歷芥藍菜+酸辣湯				水果	5.5	3	1.0	1	2.8	0	821
			拌/白米,菜脯,豬絞肉,小干丁,蝦米,紅蔥頭	炸/生鮮雞腿,酥炸粉	炒/時令青菜	煮/板豆腐,筍絲,豬肉絲,胡蘿蔔, 洗滌鮮蛋,烏醋,蔥花,高麗菜								
13	五	紫米飯 台灣美食 肉燥飯 +滷蛋	(1)古早味肉燥	滷蛋	預計:豆芽菜	四寶甜湯	「★」堅果包 1包/10克 甜湯	6.3	2.5	1.0	0	3.0	0	789
			煮/三小角豆腐,豬絞肉,蔥	煮/洗滌鮮蛋,滷包	炒/時令青菜	煮/紅豆,地瓜露,綠豆,花生								
16	一	芝麻飯	「炸」黃金魚排	番茄炒蛋	預計: 高麗菜	「創」小魚干味噌湯	低碳環保餐 獎勵金豆漿	5.8	3.2	1.0	0	3.1	0	811
			炸/鹽裡魚排	炒/洗滌鮮蛋,蔥花,蔥花	炒/時令青菜	煮/板豆腐,海芽,小魚乾,味噌								
17	二		中秋節											
18	三	小米飯	日式咖哩雞肉	照燒虱目魚丸*2	預計:認證有機蔬菜	鮮蔬肉片湯	有機蔬菜	6.3	2.7	1.0	0	2.9	0	799
			煮/雞胸腿丁,洋芋,胡蘿蔔,咖哩粉,薑黃粉	煮/虱目魚丸*2(白製醬汁)	炒/時令青菜	煮/高麗菜,豬肉片,乾木耳,洗滌鮮蛋,煎魚粉								
19	四		特餐:麵線糊+豬里肌片+預計: 履歷青江菜+奶黃包				水果	5.5	2.5	1.0	1	3.2	0	802
			煮/紅麵線,脆筍絲,豬肉絲,胡蘿蔔,乾木耳,洗滌鮮蛋,烏醋	炸/生鮮里肌肉片	蒸/奶黃包									
20	五	燕麥飯	「創」麻瓜肉片	「創」醬味開東煮	預計:履歷油菜	「★」花生洋蔥仁湯	甜湯	6.2	2.6	1.6	★	2.7	0	791
			煮/豬肉片,麻油包,洋葱	煮/白蘿蔔,小四角豆腐,天婦羅,海蜆肉片 薑味味噌,海蜆,蒜味醬,煎魚粉(10分) 白製醬汁	炒/時令青菜	煮/大豆,花生,花生仁,小蔥仁								
23	一	紅藜麥飯	海苔草魚丸	玉米炒蛋	預計: 履歷萵苣	「#」香菇魚羹湯	低碳環保餐 保久乳	5.8	2.6	1.0	0	3.0	0.8	881
			炸/鮑魚丸*3,海苔絲,蒜炸粉	炒/洗滌鮮蛋,胡蘿蔔末,玉米粒	炒/時令青菜	煮/高麗菜,肉羹,生香粒,乾木耳,洗滌鮮蛋								
24	二	地瓜飯	薑母燒肉片	海帶三絲	預計: 高麗菜	山藥薏仁湯		5.6	2.5	1.3	0	2.9	0	743
			炒/肉片,高麗菜,米血粒,老薑,枸杞,胡蘿蔔	炒/海帶絲,白干絲,豬肉絲,胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/山藥,蔥仁,豬肉絲,凍豆腐								
25	三	海苔飯	親子丼(雞)	客家小炒	預計:認證有機蔬菜	米粉鹹湯	有機蔬菜 關東國小 教師節祝福	6.2	2.8	1.3	0	2.8	0	803
			煮/雞胸腿丁,洋葱,洗滌鮮蛋,白製醬汁	炒/豆干片,豬肉絲,乾木耳,芹菜,乾鮑魚,蔥段	炒/時令青菜	煮/米粉,豬絞肉,韭菜,豆芽菜,紅蘿蔔,蝦皮								
26	四		異國料理特餐:夏威夷炒飯+「炸」美式香雞翅+預計:履歷莧菜+南瓜濃湯				水果	5.5	2.5	1.0	1	3.2	0	802
			炒/白米,玉米粒,豬肉絲,洗滌鮮蛋,新鮮鳳梨,火腿丁	炸/調理香酥雞翅*1	煮/南瓜,豬絞肉,洗滌鮮蛋,奶粉									
27	五	麥片飯	「★」韓式豬柳	什錦大瓜	預計:履歷薈菜	銀耳粉圓湯	甜湯 建高,新科 教師節祝福	6.2	2.5	1.6	0	2.9	0	792
			炒/豬柳,豆芽菜,白芝麻,韓式辣梅醬	煮/大黃瓜,胡蘿蔔,豬肉片,黑輪,乾木耳	炒/時令青菜	煮/乾根耳,冬瓜糖,粉圓								
30	一	小米飯 營養教育	爐三鮮(魷魚)	「創」起司星星蒸蛋	預計: 高麗菜	味噌吻仔魚湯	低碳環保 (許多)餐 保久乳	5.6	2.8	1.0	0	2.8	0.8	873
			炒/魷魚,蟹肉丁,蝦仁,筍片,胡蘿蔔,蔥段	煮/洗滌鮮蛋,起司,洗滌鮮蛋,鮑魚,鮑魚(油炸)	炒/時令青菜	煮/吻仔魚,板豆腐,味噌,海芽								

*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(依午餐會談委員決議辦理)
※低碳減保餐:每週一、低碳減保品(食材為主)

※ 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、堅果包1包(9/13、10/18、11/15、12/13、1/10)。 ※ 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。雞腿或雞塊/每月/次。異國料理1次/月。有機青菜/每週三。

※ 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(每月5次)、海鮮類:品項每月不得重覆。主食公糧白米及糙米為底再添加全穀根莖類。 紫色框為營養教育推廣日

※水果類:每週四(每週1次)、乳品類:每月3次、非基改履歷豆漿:1瓶自付(12/2)(依據『113學年度學校午餐公辦民營委外辦理勞務採購』契約供應)

113學年度保久乳(每月3次)供應日期: (9月3天-9/9.9/23.9/30).(10月3天-10/7.10/14.10/28)(11月3天-11/4.11/11.11/25)(12月3天-12/9.12/16.12/30).(1月2天-1/6.1/13)

非基改產鵝腹歷豆漿供應日期：(9月1日-9/16)。(10月1日-10/21)。(11月1日-11/18) (12月1日-12/23) (1月1日-1/9)。(依據「113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可修正。

Category	Value
Category 1	10
Category 2	20
Category 3	30
Category 4	40
Category 5	50
Category 6	60
Category 7	70
Category 8	80
Category 9	90
Category 10	100

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、薺菜、菠菜、茼蒿、芥菜、茼蒿、莧菜、山蘇及龍鬚菜等(依中央政策滾動式修正)

5. 本集团及其子公司之全部资产、负债及所有者权益均以人民币计价、计量、列示及披露。人民币为本集团之记账本位币。