

新竹市立 建功高中.新科國中.關東國小三校葷食菜單 113年10月 份 葷 食 菜 單 (10/04)

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	依衛福部公告111環檢敏原(註記標示號碼)	營 養 成 分(份數)						熱量 (大卡)
									全穀雜糧類 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	
1	二	香鬆飯	醬燒肉片	「#」黑胡椒油腐	預計：履歷莧菜	「#」筍片香菇湯	9.7	6.1	3	1.4	0	2.5	0	800	
			燒/豬肉片.洋蔥.蔥	煮/小四角油豆腐.小黃瓜.生鮮木耳.胡蘿蔔.黑胡椒粒.絞肉(鹽東國小不辣)	炒/當令時蔬	煮/筍片.生香菇.豬肉絲.薑絲									
2	三	颱風假 10/02-10/03													
3	四														

4	五	小米飯	麵輪嫩雞	白醬花椰	預計：認證有機蔬菜	浮水魚羹	有機蔬菜 10/2-10/3 颱風假 調整菜單	10.5	6.2	2.5	1.5	0	2.6	0	776
			焗/雞胸丁、白蘿蔔、雞輪、蔥	炒/洋芋、豬肉片、花椰菜、胡蘿蔔	炒/當令時蔬	煮/虱目魚羹、高麗菜、乾木耳、洗選鮮蛋、芹菜									
7	一	大麥仁飯	「炸」香酥魚排	玉米炒蛋	預計：履歷蔬菜	肉骨茶湯	低破壞保養 保久乳	10.5.4	5.9	3	1.0	0	3.0	0.8	918
			炸/調理(旗魚排)	炒/洗選鮮蛋、玉米粒、紅蘿蔔末	炒/當令時蔬	煮/白蘿蔔、凍豆腐、肉骨茶包、豬大骨									
8	二	糙米飯	「創」「#」子薑燒豬柳	「創」白菜燒芋頭	預計：履歷油菜	海芽蛋花湯		7	6.3	2.6	1.7	0	2.5	0	791
			炒/豬柳、豆芽菜、生鮮木耳、薑絲、白芝麻	煮/大白菜、芋頭(過油)、肉絲、寬粉、蝦米	炒/當令時蔬	煮/海芽、洗選鮮蛋、薑絲									
9	三		特餐：肉絲蛋拌飯+「創」迷迭香烤雞排(原型生鮮食材烤箱烤)+預計：履歷油菜+酸辣湯				有機蔬菜 水果	5	5.5	2.8	1.0	1	2.5	0	793
			拌/白米、豬肉絲、素火腿、洗選鮮蛋、玉米粒、蔥 烤/生鮮雞排、迷迭香料粉 煮/板豆腐、筍絲、高麗菜、胡蘿蔔、豬肉絲、洗選鮮蛋、乾木耳、魚腥、胡椒粉												

10	四	國慶日													
11	五	燕麥飯	咖哩雞肉	「★」雜菜冬粉	預計：履歷青江菜	「創」鳳梨銀耳QQ湯	甜湯	3	6.3	2.6	1.1	0	2.6	0	781
			煮/雞胸腸丁,洋芋,胡蘿蔔,咖哩粉,洋葱	炒/豬絞肉,高麗菜,乾木耳,冬粉,油花生	炒/當令時蔬	煮/白木耳,白粉圓,鳳梨罐頭									

15	二	蕎麥飯	南瓜燒肉片	「★」「炸」芝麻球*2	預計：歷歷高麗菜	黃瓜肉絲湯	7	6	2.5	1.0	0	2.9	0	763
			燒/豬肉片,南瓜,老薑	炸/芝麻球*2	炒/當令時蔬	煮/大黃瓜,豬肉絲,竹輪								

17	四	特餐:紅燒豚肉麵+(2) 鐵路豬排 + 預計: 履歷油菜	水果		5.5	3	1.2	1	2.9	0	831
		煮/白扁麵,豬肉片,白蘿蔔,胡蘿蔔,洋葱,番茄,碎酸菜,蔥 炸/調理豬排 炒/當令時蔬									

21	一	燕麥飯	「炸」香酥魚片	咖哩炒蛋	預計：履歷油菜	關東煮湯	低碳環保餐 獎勵金 產銷廢豆漿	10.4.5.9	5.8	3.2	1.2	0	2.8	0	802
			炸/酥炸粉、水魷魚片(預備)	炒/洗滌鮮薑、洋蔥、咖喱粉	炒/當令時蔬	煮/白蘿蔔、虱目小魚丸、天婦羅、小三角油豆腐、柴魚粉									

23	三	小米飯	「創」京醬肉片	沙茶海根	預計：認證有機蔬菜	涼薯蛋花湯	有機蔬菜	5	5.8	2.6	1.5	0	2.9	0	769
			燒/豬肉片,洋蔥,彩椒,甜糖醬	炒/海帶根,豆干片(蠔油),豬肉絲,九層塔,沙茶醬	炒/當令時蔬	煮/涼薯,洗選鮮蛋,蔥									

25	五	紫米飯	麻油瓜肉燥	福州丸*1	預計：履歷薙菜	「創」番薯燕麥芋圓湯	甜湯		6.5	2.7	1.0	0	2.5	0	795
			燒/豬絞肉 小干丁 麻油瓜	滷/福州丸	炒/當令時蔬	煮/地瓜 芋圓 燕麥									

[illegible][illegible]

*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(低碳環保食材為主菜)

※ 堅果類，在菜名做「★」標示，「堅果類入菜」華食至少2次/月、素食1次/週、堅果包1包(9/13、10/18、11/15、12/13、1/10)，※ 葷菇類，在菜名做「#」標示，「葷菇類入菜」華食至少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**油炸專用油品**。※ 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。主食公糧白米及糯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學年度保乳(每月3次)供應日期:(9月3天-9/9、9/23/30)、(10月3天-10/7、10/14/20/28)(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)
非基改產履歷鮮豆漿供應日期:(9月1天-9/16)(10月1天-10/21/10/11天-11/18)(12月1天-12/3)(1月1天-1/9)依據『113學年度3餐(午)運動會』供應

※『創』為創意菜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可修正。

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

「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 泳翔食品股份有限公司 製