

新竹市立 建功高中.新科國中.關東國小三校葷食菜單

113年11月份葷食菜單 10/31 (阿富主廚)

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	依衛福部 公告11項 過敏原	營養成分(份數)						熱量 (大卡)	
									全粒雜糧 根莖類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油質與堅 種子類	乳品類		
11/1	五		萬聖節特餐:「創」搞怪貝殼麵+「炸」搗蛋炸物+高麗菜+南瓜濃湯					水果柳丁 補萬聖節 慶祝	5.1	5.8	2.6	1.0	1	2.9	0	817
4	一	「★」 香鬆飯	味噌魚丁 煮/生鮮(水蜜)魚丁,凍豆腐,洋蔥,味噌,米酒	番茄炒蛋 炒/洗選鮮蛋,番茄,蔥花	預計:履歷雜菜	「#」油蔴計菇湯 煮/小四角油蔴,大白菜,金針菇,豬大骨	低碳環保餐 保久乳	7.10.5.4	5.5	3.1	1.2	0	2.6	0.8	885	
5	二	小米飯	(1)「炸」鹽酥雞 炸/雞胸丁,天婦羅,地瓜,九層塔	「#」麻婆豆腐 煮/板豆腐,豬絞肉,蔥,花椒粉,生香蒜	預計:履歷油菜	米苔目湯 煮/米苔目,豬絞肉,豆芽菜,韭菜,蝦皮,紅蔥頭		1.9.10	6	2.8	1.0	0	2.8	0	781	
6	三	紫米飯	「創」雪菜炒肉末 炒/豬絞肉,雪裡紅,小干丁,辣椒(關東不辣)	「#」蒲瓜燴魚羹 燴/蒲瓜,虱目魚羹,生木耳,胡蘿蔔	預計:認證有機蔬菜	冬菜粉絲湯 煮/冬粉,冬菜,凍豆腐,肉絲	有機蔬菜	10	6.1	2.8	1.5	0	2.6	0	792	
7	四	特餐:「創」醬拌麵疙瘩+「創」「炸」檸檬雞柳*3+預計:履歷青江菜+玉米濃湯						水果	1.4.5	5.5	2.7	1.0	1	2.9	0	803
8	五	燕麥飯	(1)咖哩肉丁 煮/豬肉片,洋芋,紅蘿蔔,洋蔥,咖哩粉	「創」麻油麵線 煮/高麗菜,豬肉絲,紅麵線,枸杞	預計:履歷葉萵苣	綠豆QQ湯 煮/綠豆,白粉圓	甜湯	8	6.2	2.6	1.2	0	2.8	0	785	
11	一	糙米飯	「炸」香酥魚排 炸/調理魚排(墨魚排)	蛋酥蒸蛋 蒸/洗選鮮蛋,油蔥酥,薑	預計:履歷莧菜	「#」涼薯鮮菇湯 煮/涼薯,生香蒜,豬大骨	低碳環保餐 保久乳	10.5.4	5.8	3.1	1.0	0	2.9	0.8	914	
12	二	五穀飯	「創」筍絲豬柳 煮/豬柳(過油),筍絲,洗選鮮蛋,香菜,烏醋	紅燒獅子頭 煮/獅子頭*1,大白菜,乾木耳	預計:履歷油菜	玉米蛋花湯 煮/玉米粒,洗選鮮蛋,蔥		5	6	2.7	1.0	0	2.8	0	774	
13	三	蕎麥飯	檸檬雞翅 油/檸檬雞翅	什錦滷味 滷/白蘿蔔,再花菜,大腸干,肉片,客家鹽菜	預計:認證有機蔬菜	黃瓜黑輪湯 煮/大黃瓜,豬肉絲,黑輪	有機蔬菜	10	5.9	2.9	1.5	0	2.7	0	790	
14	四	異國日式料理特餐:「★」味甜炒飯+京醬肉片+預計:履歷雜菜+味噌湯						水果	1.10.	6	2.8	1.0	1	2.9	0	846
15	五	大麥仁飯	「炸」海苔魷魚丸 炸/魷魚丸*3,海苔絲	海根干片 炒/豆干片,海帶根,豬肉絲,胡蘿蔔	預計:履歷油菜	(3)奶麥粉圓 煮/麥茶,奶粉,粉圓,冬瓜磚	甜湯 「★」 堅果包	10.4.6	5.8	2.6	1.2	0	2.9	0	762	
18	一	「★」 芝麻飯	「#」藥膳煮魚 炸/生鮮(油甘)魚丁,凍豆腐,生香蒜,米酒,藥膳包	(3)滷蛋 炒/洗選鮮蛋,滷包	預計:履歷小白菜	關東湯 煮/白蘿蔔,小四角油蔴,小魚丸,天婦羅	低碳環保餐 獎勵金 產銷履歷蔬菜	5.9.8.	5.6	3.5	1.1	0	2.7	0	804	
19	二	麥片飯	「創」紅糟里肌肉片 過油/里肌肉片,紅糟	如意天婦羅 炒/豆芽菜,天婦羅,木耳絲	預計:鵝白菜	酸辣湯 煮/板豆腐,筍絲,洗選鮮蛋,肉絲,紅蘿蔔絲,烏醋,高麗菜		10.5	5.8	2.8	1.3	0	3.1	0	788	
20	三	糙米飯	三杯雞肉 煮/雞胸腿丁,三角油豆腐,米血糕,老薑,九層塔,胡麻油	「創」小瓜拌素雞 炒/小黃瓜,素雞,香菜,辣椒,豬肉片	預計:有機認證蔬菜	冬瓜肉酥湯 煮/冬瓜,豬柳,竹輪,芹菜,紅蔥頭	有機蔬菜	10.9	5.9	2.6	1.2	0	2.9	0	769	
21	四	特餐:(聰明選擇自己決定) A湯麵:沙茶魷魚羹麵+黑胡椒肉燥+預計葉萵苣 (另一種吃法) B乾麵:(肉燥拌乾麵)白圓麵+黑胡椒肉燥+預計葉萵苣+沙茶魷魚羹湯						水果	10.5	5.5	2.6	1.2	1	2.8	0	796
22	五	小米飯	「創」白醬肉片 煮/豬肉片,洋芋,花椰菜,胡蘿蔔	「創」咖哩魚蛋 油/虱目魚丸*2,咖哩粉	預計:履歷鵝白菜	紅豆小湯圓 煮/紅豆,小湯圓	甜湯	10.4	6.2	2.7	1.0	0	2.8	0	788	
25	一	海苔粉	「創」建高:「炸」南瓜魚片 關東.新科:南瓜蒸魚	「創」蝦仁滑蛋 炒/洗選鮮蛋,蝦仁(自付),蔥段,板豆腐	預計:履歷雜菜	玉米海結湯 煮/玉米結,海帶結,豬大骨	低碳環保餐 保久乳 感恩節	10.5.4	5.8	2.8	1.0	0	2.9	0.8	892	
26	二	紅藜麥飯	迷迭香烤雞腿 (原型生鮮食材蒸烤)	沙茶豆干 炒/大腸干,小黃瓜,洋蔥,絞肉,胡蘿蔔,沙茶醬(關東國小醬油)	預計:履歷青江菜	「#」薑菇米粉湯 煮/粗米粉,豆芽菜,豬絞肉,秀珍菇		9	6	3.2	1.0	0	2.8	0	811	
27	三	燕麥飯	親子丼(雞肉) 煮/雞胸腿丁,洋蔥,洗選鮮蛋	「炸」地瓜樺*2 炸/地瓜樺*2	預計:有機認證蔬菜	結頭菜肉絲湯 煮/結頭菜,豬肉絲,芹菜	有機蔬菜	8	5.8	2.5	1.3	0	2.9	0	757	
28	四	特餐:海鮮鹹粥+筍乾燒肉+預計:履歷葉萵苣+奶黃包						水果	10.9	5.2	2.5	1.0	1	2.8	0	763
29	五	蕎麥飯	辣子雞丁 炒/雞胸腿丁,中干丁,玉米粒,乾辣椒(關東國小)	「創」雙星關東煮 煮/白蘿蔔,米血糕,天婦羅,小魚丸	預計:履歷小白菜	(2)冬瓜西米露 (學生自煮)	甜湯	10.9	6.1	2.6	1.3	0	2.7	0	776	

★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。如特殊狀況請體質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」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油。 ※剩食統計最少前3名,在菜名做(1)(2)(3)標示。
 蛋品類(每月5次)、海鮮類:品項每月不得重複。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)
 非基改產銷履歷豆漿供應日期:(9月1天-9/16)(10月1天-10/21)(11月1天-11/18)(12月1天-12/23)(1月1天-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、特殊狀況等因素產理校方決議後可修正。

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項短期菜類:小白菜、青梗白菜、油菜、青油菜、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