

新竹市立 建功高中.新科國中.關東國小三校葷食菜單

113年12月份葷食菜單 11/22 阿慶廚師

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	依衛福部公告11項檢驗(註記標示號碼)	營養成分(份數)						熱量 (大卡)	
									全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油類及油脂類	乳品類		
2	一	「★」香鬆飯	「#」燴三鮮(鮪魚) 炒/鮪魚,鮪魚工,蝦仁,筍片,生香菇,胡蘿蔔,蔥段	「創」海苔絲蒸蛋 蒸/洗選鮮蛋,海苔絲	預計:履歷油菜	(2)味噌湯 煮/海芽,板豆腐,洋蔥,生鮮魚柳,味噌	低碳環保餐 自付 非基改履歷豆漿	6.1.10.5.7.9	5.8	3.5	1.0	0	2.6	0	811	
3	二	糙米飯	薑母雞肉 煮/雞胸脯丁,凍豆腐,米血糕,老薑,米酒	芽菜干片 炒/豆芽菜,豆干片,彩椒,豬肉絲,黑胡椒粒(國產不辣)	預計:履歷青江菜	玉米濃湯 煮/玉米粒,洗選鮮蛋,奶粉,豬絞肉		9.5.4	6.1	2.7	2.5	0	2.5	0.1	820	
4	三	大麥仁飯	紅燒嫩肉丁 燉/豬肉角,洋芋,胡蘿蔔,洋蔥	「創」梅干滷大油豆腐 滷/大(四角油腐)*1,梅乾菜	認證有機青菜	冬瓜黑輪湯 煮/冬瓜,豬肉絲,黑輪,薑絲	有機蔬菜	9	5.8	2.8	1.0	0	2.5	0	754	
5	四	異國料理:南洋鳳梨炒飯+(1)「炸」卡啦脆皮雞排+預計:葉苺苳+酸辣湯 炒/白米,豬絞肉,雞蛋,洋蔥,玉米粒,新鮮鳳梨,蔥,咖哩粉,椰漿,黑芝蔴 「炸」卡啦脆皮雞排*1 炒/時令青菜 煮/板豆腐,高麗菜,筍絲,豬肉絲,洗選鮮蛋,胡蘿蔔,乾木耳,烏醋						水果	5.9.11	5.5	3	1.0	1	3.0	0	830
6	五	小米飯	絞瓜肉燥 煮/豬絞肉,小干丁,絞瓜	福州丸 滷/福州丸*1	預計:履歷薈菜	綠豆湯 煮/綠豆,冬瓜磚	甜湯 建高校慶	9 10	6.3	2.5	1.0	0	2.9	0	784	
建高校慶活力特餐(學生):中午加菜:玉米布丁蘇*1 (下午14:30 橘子+奶酥麵包)																
12/07(六)建高園遊會																
9	一	「★」芝麻飯	「炸」香酥蝦排*1 炸/香酥蝦排*1	(3)玉米嫩蛋 炒/洗選鮮蛋,玉米粒,胡蘿蔔末,蔥	預計:履歷小白菜	浮水魚羹湯 煮/虱目魚羹,筍絲,高麗菜,洗選鮮蛋,香菜,烏醋	低碳環保餐 保久乳 建高補休	6.4.5.10.1 1	5.8	2.5	1.0	0	3.0	0.8	874	
10	二	麥片飯	「創」京醬豬柳 燻/豬柳,洋蔥,黑豆醬,蔥段	「創」咖哩白菜滷 炒/大白菜,蔥粉,天婦羅,乾木耳,咖哩粉	預計:履歷葉苺苳	四神湯 煮/山藥,豬肉絲,大蔥仁,四神滷包		9 10	6.1	2.6	1.4	0	2.9	0	788	
11	三	蕎麥飯	檸檬雞翅 炸/大成調理雞翅*1	家常油豆腐 燻/小(四角油腐,花椰菜,生鮮木耳,豬絞肉)	認證有機青菜	「#」銀鱸肉絲湯 煮/豬肉絲,生香姑,白蘿蔔,紅粟	有機蔬菜	9	6	2.5	1.2	0	3.2	0	782	
12	四	特餐:(聰明選擇自己決定) A湯麵:味噌鮮蔬湯麵+打拋肉燥+預計:菠菜 B乾麵:(肉燥拌乾麵)白圓麵+打拋肉燥+預計:菠菜+味噌鮮蔬湯 炒/白圓麵,高麗菜,洋蔥,豬肉片,玉米粒,海芽,味噌 煮/豬絞肉,小干丁,番茄,洋蔥,九層塔 炒/時令青菜						水果	9	5.5	2.8	1.1	1	2.8	0	809
13	五	燕麥飯	黑干燒雞 煮/雞胸脯丁,大黑干,老薑	黃瓜肉片 炒/大黃瓜,豬肉片,蝦米,乾木耳,胡蘿蔔	預計:履歷油菜	「★」四寶甜湯 煮/熟花生仁,小蔥仁,燕麥,粉圓	甜湯 「★」堅果包	1.9.6.8.3	5.9	2.9	1.3	0	2.7	0	785	
12/14(六)新科國中校慶																
16	一	糙米飯	薑香嫩魚煮魚丁 煮/生鮮鱸魚丁,凍豆腐,老薑,米酒,蔥	「創」菜脯蒸蛋 蒸/洗選鮮蛋,菜脯,蔥	預計:履歷葉苺苳	味噌銀鱸湯 煮/白蘿蔔,海芽,味噌,小魚乾	低碳環保餐 保久乳 新科校慶補休	10.5.4	5.8	2.6	1.0	0	2.7	0.8	868	
17	二	南瓜飯	鹽水雞肉 煮/雞胸脯丁,筍片,花椰菜,米血糕,蔥	(2)「炸」地瓜球*2 炸/地瓜球*2	預計:履歷薈菜	結頭菜肉絲湯 煮/結頭菜,豬肉絲,芹菜		6.2	2.5	1.3	0	2.8	0	780		
18	三	大麥仁飯	「炸」香酥炸雞排 炸/生鮮雞排	鐵板豆腐 燻/板豆腐,絞肉,彩椒,黑胡椒粒(國產不辣)	認證有機青菜	海芽蛋花湯 煮/海芽,洗選鮮蛋	有機蔬菜	9.5.8	5.6	3.5	1.0	0	3.0	0	815	
19	四	特餐:皮蛋瘦肉粥+「#」香菇肉燥+預計:履歷青江菜+奶黃包 煮/白米,皮蛋,洗選鮮蛋,高麗菜,玉米粒,豬絞肉 煮/豬絞肉,小干丁,生香姑 炒/時令青菜 蒸/奶黃包						水果	5.9	5	2.5	1.0	1	2.9	0	753
20	五	麥片飯	「#」蘑菇肉片 煮/豬肉片,洋蔥,蒜頭	絲瓜粉絲煲 煮/絲瓜,冬粉,豬絞肉,枸杞	預計:履歷菠菜	紅豆小湯圓 煮/紅豆,小湯圓	甜湯 10/21冬至祝福	8	6.3	2.5	1.6	0	2.8	0	795	
12/21(六)關東國小校慶																
23	一	五穀飯	「炸」香酥魚片 炸/生鮮水鯊魚片	「創」鮪魚聰明炒蛋 炒/洗選鮮蛋,洋蔥,鮪魚罐頭,黑胡椒粒	預計:履歷莧菜	銀鱸油豆腐湯 煮/白蘿蔔,小(四角油腐),芹菜,豬大骨	低碳環保餐 獎勵金 產銷履歷豆漿 關東校慶補休	10.5.9	5.8	3	1.2	0	3.0	0	796	
24	二	糙米飯	腐乳燒雞 煮/雞胸脯丁,白蘿蔔,胡蘿蔔,豆腐乳,蔥	海苔丸 滷/海苔丸*1	預計:履歷小白菜	味噌豆腐湯 煮/板豆腐,海芽,味噌,豬肉片	關東國小 聖誕節祝福驚喜 瀨海苔粉飯	9.1	5.9	2.5	1.0	0	2.9	0	756	
25	三	小米飯	「創」韓式泡菜燒肉 煮/豬肉片,洋蔥,生薑,韓式泡菜,玉米筍(切),蔥段	「創」花椰佐香洋芋 燻/洋芋,花椰菜,百頁豆腐,胡蘿蔔,豬絞肉,乳香粉(白蘭),海苔粉	認證有機青菜	南瓜濃湯 煮/南瓜,洗選鮮蛋,奶粉,豬絞肉	有機蔬菜 建高新科 聖誕節祝福驚喜 瀨海苔粉飯	5.4	6.2	2.6	1.1	0	2.9	0.1	802	
26	四	特餐:義式義大利麵+「炸」脆皮雞翅+預計:花椰菜+玉米蛋花湯 炒/螺旋麵,玉米粒,豬絞肉,洋蔥,番茄,義大利香料 炸/脆皮雞翅*1 炒/時令青菜 煮/玉米粒,洗選鮮蛋,豬絞肉						水果	5	5.5	2.5	1.0	1	2.9	0	788
27	五	紫米飯	(3)咖哩肉醬 煮/豬絞肉,洋芋,洋蔥,胡蘿蔔,咖哩粉	芽菜天婦羅 炒/綠豆芽,天婦羅,乾木耳,黑胡椒粒(國產不辣)	預計:履歷菠菜	銀耳粉圓湯 煮/乾銀耳,粉圓,冬瓜磚	甜湯	10	6.3	2.5	1.2	0	2.9	0	789	
30	一	燕麥飯	酸菜煮魚 煮/鮪魚丁,凍豆腐,酸菜,香菜,老薑	蛋酥蒸蛋 蒸/洗選鮮蛋,蔥,紅蔥頭	預計:履歷薈菜	關東煮 煮/小(四角油腐,白蘿蔔,天婦羅,海帶結)	低碳環保餐 保久乳	10.9.5.4	6.1	2.8	1.2	0	2.7	0.8	909	
31	二	地瓜飯	筍干燒雞 煮/雞胸脯丁,雞腿,筍干,三角油腐	冬瓜魚丸 煮/冬瓜,虱目小魚丸,乾木耳	預計:履歷青江菜	鮮蔬肉絲湯 煮/高麗菜,豬肉絲,洗選鮮蛋,胡蘿蔔		10.5	5.8	2.5	1.8	0	2.8	0	765	

*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。)
 關東特別注意: 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(低碳環保食材為主要)
 ※堅果類: 在菜名做「★」標示,「堅果類入菜」, 營養至少2次/月、素食1次/週、堅果包1包(9/13、10/18、11/15、12/13、1/10)。 ※蔬類類: 在菜名做「#」標示,「薑蒜類入菜」, 營養至少1次/月、素食2次/週。
 特餐日為:每週四、雞腿或雞塊/每月1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個菜目油炸調理時須使用油煙專用油。 ※剩食統計最少前三名。在菜名做(1)(2)(3)標示。
 蛋品類(每月5次)、海鮮類:品項每月不得重複, 主食白米及糙米為底再添加全穀根莖類。
 ※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(1)(2)(依「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「113學年度3單1Q獎勵金」供應)
 ※「創」為創製菜廚團隊新菜色研發 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項短期菜類:小白菜、青梗白菜、油菜、青油菜、薺菜、菠菜、葉苺苳、芥菜、茼蒿、莧菜、山藥及龍鬚菜等(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 符合國產雞蛋溯源產品 泳翔食品股份有限公司 製