## 新竹市立 建功高中.新科國中.關東國小三校葷食菜單 114年1月 份 葷 食 菜 單 阿富師 1223 營養成分(份數) 執景 日期 星期 丰食 主菜 副菜 青菜 湯品 其他 豆魚蛋肉 蔬菜類 水果類 油脂與堅 乳品類 (大卡) 1 Ξ 元旦開國紀念日 特餐: 火腿蝦仁拌飯+(2)「炸」檸檬雞柳條\*3+預計:認證有機青菜+味噌海芽蛋花湯 有機蔬菜 四 2 5.5 2.5 1.2 2.9 0 793 1.5.9 水果 炒/白米.火腿丁.蝦仁(自付).豬絞肉.玉米粒.洋蔥.胡蘿蔔末.洗遊鮮蛋 炸/檸檬雞柳條\*3 炒/認證有機青菜 煮/海芽.洗遊鮮蛋.味噌.板豆腐 高三绺米飯 「創」花椰菜肉片 「#」銀芽天婦羅 預計:履歷蕹菜 綠豆小米湯 五 南瓜飯 2.7 3 學測灑飯祝福語 10 6.3 2.5 1.5 0 0 788 炒/豆芽菜.黑輪片.生香菇 黑胡椒粒(關東無) 炒/豬肉片.花椰菜 炒/時令青菜 煮/綠豆.小米 「創」避風塘鮪魚 預計:履歷油菜 玉米蛋花湯 番茄炒蛋 低碳環保餐 香鬆飯 6 10.4.5.3 5.8 2.8 1.1 3.0 0.8 899 過油/生鮮鮪魚丁.地瓜.天婦羅 豆酥.麵包粉.蔥花.辣椒乾炒到酥香 保久乳 炒/洗攤鮮蛋,番茄,板豆腐,蔥花 炒/時令青菜 煮/玉米粒.洗選鮮蛋.豬大骨 「創」豆干黑輪 「#」蔬香鹹水拼盤 預計:履歷青江菜 結頭菜肉絲湯 = 燕麥飯 7 10.8.9 2.8 1.5 0 2.8 0 794 炒/豆干片.黑輪.胡蘿蔔.小魚乾. 黑豆豉.白蘿蔔 煮/雞胸腿丁.筍片.小黃瓜.米血糕.杏鮑菇.青蔥.蒜 炒/時令青菜 煮/結頭菜.豬肉絲.芹菜 (3)白醬燒雞 炸」地瓜球 認證有機青菜 鱿角羹湯 糙米飯 8 Ξ 有機蔬菜 4.10.5 5.8 2.5 1.1 0 2.7 0 743 煮/高麗菜.竹筍絲.鱿魚羹.洗選鮮蛋 九層塔.乾木耳.烏醋 者/雞胸服丁.洋蔥.洋芋.花椰荽.紅蘿蔔 炸/地瓜球\*2 認證有機書並 特餐: (聰明選搭自己決定) A湯麵:紅燒豚肉麵+醡醬肉燥+預計:履歷菠菜 水果 四 B乾麵:(肉燥拌乾麵)白圓麵+醡醬肉燥+預計:履歷菠菜+紅燒豚肉湯 獎勵金 9 3.5 1.3 857 產銷履歷豆漿 煮/白扁麵.豬肉片.白蘿蔔.胡蘿蔔.洋蔥.番茄.碎酸菜 煮/豬絞肉.毛豆仁.洋蔥.小干丁.甜麵醬. 黑豆雞醬 燙/當令時蔬 「創」麥香拿鐵珍珠 二杯雞肉 辣味海帶絲 預計:履歷菠菜 地瓜飯 五 5.8 2.7 1.0 0 2.5 0 746 10 6.8.4 燒/雞胸腿丁.凍豆腐.洋蔥.米血糕.老薑.九層 炒/豆干絲,海帶絲,豬肉絲,胡蘿蔔 炒/時令青菜 煮/麥茶.粉圓(自付部分).奶粉.冬瓜磷 辣椒(関東國小不辣) 「炸」香酥魚片 玉米炒蛋 預計:履歷小白菜 蘿蔔魚羹湯 低碳環保餐 13 麥片飯 10.5.4 5.7 2.8 1.0 3.0 0.8 229 煮/白蘿蔔.虱目魚羹.胡蘿蔔.乾木耳. 洗選鮮蛋.烏醋 保久乳 作/調理信角排 物/洗斑鲜蛋 玉光蚧 洋芋 炒/時今青草 (1)南瓜燒肉 「創」米香酥筍干燒 箱計·履歷書汀菜 「創」「#」麻香蔬菜湯 = 薏仁飯 14 9.8. 6.1 2.6 1.2 2.8 0 778 燒/筍干.小四角油腐.黑豆.絞肉 熔/豬肉角 南瓜 炒/時今青草 者/高麗草 金針获 豬肉片 老薑 胡麻油 「創」異國料理 「創」曼谷小炒 「創」南洋酸辣湯 認證有機書並 小米飯 15 Ξ 表式绵咖哩雞 有機蔬菜 3 10 1 5.9 2.5 1.2 0 2.8 0 757 炒/青木瓜.胡蘿蔔.豬肉絲.蝦米. (辣椒-關東國小無)魚露.香菜 煮/瓢魚除.冬粉.凍豆屬.番加.洋惠. 泰式酸辣醬.洋香菜葉.濃縮檸檬汁.魚 煮/雞胸腿丁.洋芋.綠咖哩.咖哩粉 認證有機青菜 特餐:「★」古早味花生油飯+「<mark>炸」鐵路豬排</mark>+預計:履歷萵苣+「創」三合湯 16 四 5.5 3.0 0 水果 3.5.9 1.0 830 煮/圓糯米.白米.小干丁.蘿蔔乾.豬絞肉.<u>蝦米.</u>紅蔥頭.熟花生 過油/鐵路豬排 炒/當令時蔬 煮/味噌.板豆腐.洗選鲜蛋.貢丸 麻油瓜肉燥 預計:履歷油菜 五香滷蛋 地瓜燕麥雙圓湯 Ŧī 蕎麥飯 17 2.6 0 甜湯 5.9.8 3.2 1.0 802 燒/豬絞肉.麻油瓜.小干丁 滷/洗選鮮蛋 炒/時令青菜 煮/地瓜.芋圓.地瓜圓.蒸麥 結業式開心特餐:奶黃包+建高.新科:<mark>「炸」香酥雞翅/</mark>關東:<mark>「炸」麥克雞塊\*3</mark>+認證有機青菜+百分 百果汁 20 1.0 有機蔬菜 5 蒸/奶黃包\*1 炸/香酥雞翅 麥克雞塊\*3 炒/時令青菜 百分百果汁\*1 寒假 114年2月 份 葷 食 菜 單 (阿富師) 咖哩燉肉 麻婆豆腐 預計·豆芽菜 番茄蛋花湯 小米飯 11 9.5 6.2 2.5 1.0 0 2.6 0 764 煮/豬肉角.洋芋.洋蔥.胡蘿蔔.咖哩粉 爚/板豆腐.豬絞肉.蔥.花椒粉 炒/時令青菜 煮/番茄.洗選鲜蛋.豬肉絲 「炸」海苔魷魚燒 鮪角洋芋炒蛋 認證有機青菜 結頭菜肉絲湯 Ξ 12 有機蔬菜 10.7 5.7 2.5 1.0 0 2.9 0 742 芝麻飯 炸/魷魚丸\*3.海苔絲 炒/洗選鮮蛋.鮪魚罐頭.洋芋.洋蔥 認證有機青菜 煮/結頭菜.豬肉絲.芹菜 <mark>昔</mark>餐: 義式番茄螺旋麵+ఁ<sup>原型生鲜侖材蒸烤锏</sup>義式香烤雞排+預計:履歷萵苣+「創」「#」海鮮巧達濃湯 13 四 水果 4 5.5 1.0 1 2.8 0 821 炒/螺旋麵.玉米粒.番茄.豬絞肉.洋蔥 烤/生鲜雞排.義大利香料 炒/當令時蔬 煮/洋芋.蛤蜊.義大利香料.蘑菇罐頭.貝殼麵.大白菜 (1)筍絲豬柳 白菜獅子頭 預計:菠菜 紅豆紫米桂圓湯 地瓜飯 14 五 甜湯 5.10.8 6.3 2.6 1.1 0 2.7 0 785 煮/豬柳.筍絲.洗選鮮蛋.香菜.烏醋 燒/獅子頭\*1.大白菜,乾木耳 炒/時令青菜 煮/紅豆.紫米.桂圓.燕麥 「#」蘿蔔海結湯 「創」仿蟹黃蒸蛋 預計:履歷小白菜 「炸」黃金魚排 低碳環保餐 糕米飯 17 10.4 5.7 2.5 1.0 0 2.7 0.8 853 煮/白蘿蔔.海帶結.秀珍菇.豬大骨.<u>老薑</u> 炸/調理旗魚排 蒸/洗選鮮蛋.南瓜. 炒/時令青菜 「創」韭菜炒肉末 培根洋芋 預計:履歷青江菜 養生山藥湯 = 18 燕麥飯 9 2.5 1.0 0 2.9 0 763 炒/洋芋.玉米粒.毛豆仁.<u>培根.</u> 黑胡椒粒(關東國小不辣) 炒/豬絞肉.小干丁(過油).韭菜.黑豆豉.辣椒 炒/時令青菜 煮/山藥.大薏仁.凍豆腐.豬肉片.枸杞 親子丼(雞肉) 豆干拌海根 認證有機青菜 玉米濃湯 19 Ξ 麥片飯 有機蔬菜 9.5.4 5.8 2.7 1.2 0 2.8 0 765 炒/豆干片.海帶根.豬肉絲.九層塔 沙茶醬(關東國小不辣). 煮/雞胸腿丁.洋蔥.洗選鮮蛋.蔥 認證有機青草 煮/玉米粒,豬絞肉,洗棗鲜蛋,奶粉 特餐: 吻仔魚蛋拌飯+醬燒大排+預計: 高麗菜+(3)味噌湯 20 四 水果 109 3 1.0 2.9 0 861 1 炒/白米、豬絞肉、毛豆仁、物仔魚、小干丁、菜餚、蔥、洗碗鲜蛋、海苔粉 過油/調理豬排 炒/時令青菜 煮/海芽、板豆腐、洋蔥、生鮮魚椒、味噌 甜湯 橙汁燒雞 (2)雙星關東煮 預計:履歷萵苷 銀耳粉圓 21 五 薏仁飯 10.6. 6.3 2.5 1.1 0 2.8 0 782 燒/雞胸腿丁.洋芋.彩椒.濃縮柳橙汁 者/白蘿蔔 米加糕 天婦羅 小角力 炒/時今青草 煮/白木耳.粉圓 低碳環保餐 咖哩洋蔥炒蛋 「炸」鹹酥魚丁 預計:履歷莧菜 海結玉米湯 獎勵金 24 糙米飯 10.5.9 5.7 3.5 1.1 3.0 0 824 0 炒/洗彈鲜蛋 洋蔥 咖哩籽 炸/生鮮水鯊魚丁.地瓜.天婦羅.九層塔 炒/時今青草 煮/海帶結.玉米結.豬大角 產銷履歷豆漿 筍干豬柳 彩椒魷魚干片 預計:履歷油菜 酸辣湯 25 = 5.9 2.8 1.5 2.8 0 787 南瓜飯 10.5 0 煮/板豆腐.筍絲.洗選鮮蛋.肉絲.乾木 耳絲.烏醋.高麗菜 煮/豬柳.筍乾.蔥.紅蘿蔔 炒/豆干片.魷魚條.彩椒.芹菜.豆芽 炒/當令時期 「創」南洋沙嗲雞 鹽水鮮蔬 認證有機青菜 黃瓜肉絲湯 26 Ξ 蕎麥飯 有機蔬菜 10.8 2.5 1.6 0 2.9 771 煮/雞胸腿丁.洋芋.胡蘿蔔.咖哩粉.沙茶醬 炒/筍片.花椰菜.米血糕.豬肉片.蔥 煮/大黃瓜.豬肉絲.黑輪 特餐: 客家炒粄條+「#」「★」香菇花生肉燥+預計:履歷菠菜+冬菜油腐湯 27 四 3.9.1 5.5 2.6 1.0 2.9 796 妙/版條、豬肉絲.綠豆芽.韭菜.木耳絲.蝦米.紅蔥頭 煮/豬絞肉.小干丁.生香菇.熟花生 炒/當令時蔬 煮/小四角油腐.豬絞肉.冬菜.冬粉 28 Ŧī 二八和平紀念日

★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.整果類及其製品。7.芝腐及其製品。8.含乾質之穀物及其製品。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線學師及至養師。※超潘·每週五·補謀補班日(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)

※ 緊果類・在菜名做「★」標示・「緊果類人菜」華食至少2次/月、素食1次/週、緊果包1包(1/10)(2/21)(3/14)(4/18)(5/16)(6/13)・ ※蕈菇類・在菜名做「#」標示・「蕈菇類人菜」華食至少1次/月、素食2次/週 ・藍色梅為-創意原型食材・特餐日為海週四・韓國或雞塊(每月/

※油炸類·在菜名做「炸」標示。一週最多2摊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:品項每月不得重要·主食公糧白米及租米為底再添加全數根莖類。

※水果集報週四(海週·攻1、9.品類 毎月3文、非<mark>基改應歷亞景 1.順百付(3/31) (依據 \*113</mark>學年度學校午餐公館民簽委外館理勞務採購,契約 供應) 113學年度保久乳(毎月3次)供應日期: (1月2天-1/6.1/13)(2月1天-2/17)(3月3天-3/3.3/10.3/24).(4月3天-4/7.4/21/4/28)(5月3天-5/5/.5/19.5/26)(6月3天-6/2.6/9.6/23). 非基改產銷履歷豆葉供應日期: (1月1天-1/9) (2月1天-2/24)(3月1天-3/17).(4月1天-4/14)(5月1天-5/12) (6月1天-6/16) (依據 \*113學年度3章1Q美融金』供應)

※『創』為創意菜單厨房團隊新菜色研發 並視察供餐群贈滿意接受度願時修正 ※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日起態使用有機或產銷履歷農產品,始符合經費請領委勵金12項短期棄菜類:小白菜、青梗白菜、油菜、青油菜、蕹菜、菠菜、莱萵苣、芥菜、茼蒿、苋菜、山蘇及龍顏菜等(依中央政策滾動式修正)