

新竹市立 建功高中.新科國中.關東國小三校葷食菜單

114年3月 份 葷 食 菜 單 2/24 阿富師

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	依衛福部 公告11項過敏原 (註記標示號碼)	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		
3	一	糙米飯	咖哩燒魚丁	「 # 」 薑菇蒸蛋	預計:履歷菠菜	味噌吻魚湯	低碳環保餐 保久乳	5.9.10	6.1	2.7	1.3	0	2.8	0.8	908	
			煮/生鮮水鯊魚丁.洋芋.胡蘿蔔.洋蔥.咖哩粉	蒸/洗選鮮蛋.生香菇	煮/時令青菜	煮/海芽.板豆腐.吻仔魚.味噌										
4	二	南瓜飯	韓式肉片	「創」米香酥蝦仁	預計:履歷小白菜	玉米蛋花湯		1.5.9	6	2.6	1.0	0	2.9	0	771	
			滷/豬肉片.凍豆腐.胡蘿蔔. 韓式辣椒粉(關東小不辣)	煮/洋芋.洗選鮮蛋.(蝦仁自付)豬絞肉. 粗米粉(過油).毛豆仁	煮/時令青菜	煮/玉米粒.洗選鮮蛋.豬肉絲										
5	三	麥片飯	蔥油雞肉	「炸」芝麻球*2	預計：認證有機蔬菜	關東煮湯	有機蔬菜	7.8.9.10	5.8	2.5	1.1	0	2.9	0	752	
			煮/雞胸腿丁.米血糕.青花菜.彩椒.蔥.辣椒	炸/芝麻球*2	煮/當令時蔬	煮/白蘿蔔.玉米結.小四角油豆腐.天婦羅										
6	四	特餐: 虱目魚糙米粥+古早味肉燥+ 預計:履歷菠菜+ 肉包					水果	8.9.10	5.5	2.8	1.0	1	3.0	0	815	
		煮/白米.糙米.高麗菜.胡蘿蔔.生鮮虱目魚柳.芹菜.薑絲 煮/三角油豆腐.絞肉.紅蔥頭 煮/當令時蔬 蒸/肉包														
7	五	小米飯	(2)「炸」豬肉排	「★」宮保干丁	預計:履歷莧菜	(學生創意菜單) (3)冬瓜西米露	甜湯	3.9	6.2	3.2	1.0	0	3.1	0	839	
			炸/調理豬排*1	煮/黑干丁.豬肉絲.小黃瓜.熟花生.中干丁 乾辣椒(關東小不辣)	煮/當令時蔬	煮/西谷米.冬瓜磚										
10	一	香鬆飯	「炸」香酥魚排	番茄炒蛋	預計:履歷菠菜	蔥香魚羹湯	低碳環保餐 保久乳	5.4.9.10	5.7	3	1.0	0	3.0	0.8	904	
			炸/調理旗魚	煮/洗選鮮蛋.板豆腐.番茄.蔥	煮/時令青菜	煮/白蘿蔔.虱目魚羹.乾木耳.芹菜.紅 蔥頭.烏醋.洗選鮮蛋										
11	二	地瓜飯	「 # 」 蘑菇豬柳	滷味拼盤	預計:履歷小白菜	黃瓜肉片湯		9.10	5.9	2.5	1.7	0	2.8	0	769	
			煮/豬柳.洋蔥.蘑菇罐頭.蒜頭	滷/白仁.小三角油豆腐.玉米結.天婦羅.海帶結	煮/當令時蔬	煮/大黃瓜.肉片.黑輪										
12	三	燕麥飯	「 # 」 薑母燒雞	白菜福州丸	預計：認證有機蔬菜	番茄漁夫貝殼湯	有機蔬菜	1.8.9.10	5.8	2.8	1.0	0	2.9	0	772	
			煮/雞胸腿丁.凍豆腐.米血糕.秀珍菇.老薑.枸杞.米酒	煮/福州丸.大白菜.木耳絲	煮/當令時蔬	煮/貝殼麵.蝦仁.蛤蜊.洋芋.番茄. 大白菜.洋蔥.番茄醬										
13	四	特餐: (聰明選搭自己決定) A湯麵：味噌蔬菜湯麵+京醬肉燥+ 預計：履歷菠菜 B乾麵：(肉燥拌乾麵)白圓麵+京醬肉燥+ 預計：履歷菠菜+味噌蔬菜湯					水果	8.9	5.5	2.6	1.1	1	3.0	0	803	
		煮/白扁麵.豬肉片.高麗菜.玉米粒.洋蔥.海芽.蔥.味噌 煮/豬絞肉.毛豆仁.洋蔥.小干丁.甜麵醬 煮/當令時蔬														
14	五	小米飯	(1)「★」照燒烤雞腿 (原型生鮮食材蒸烤箱)	「創」酸菜油豆腐燒	預計:履歷油菜	紅豆湯圓湯	甜湯 「★」 堅果包	6.9	6.1	3.2	1.0	0	2.9	0	823	
			烤/生鮮雞腿.白芝麻	煮/油豆腐.豬絞肉.蔥段.炒酸菜	煮/時令青菜	煮/紅豆.湯圓										
17	一	五穀飯	「創」普羅旺斯燉魚	火腿玉米炒蛋	預計:履歷菠菜	吻魚裙帶菜豆腐湯	低碳環保餐 獎勵金 產銷履歷豆漿	5.9.10	5.8	2.6	1.0	0	2.8	0	752	
			煮/生鮮鮪魚丁.洋芋.番茄.彩椒.義大利香 料.番茄醬	煮/洗選鮮蛋.火腿丁.玉米粒	煮/時令青菜	煮/板豆腐.海芽.吻仔魚.洗選鮮蛋.蔥.										
18	二	蕎麥飯	麵輪燒雞	醋溜海根	預計:履歷萵苣	米苔目鹹湯		8.9	5.9	2.7	1.2	0	2.9	0	776	
			煮/雞胸腿丁.白蘿蔔.雞輪.老薑	煮/海帶根.豆干片.胡蘿蔔.豬肉絲.烏醋	煮/時令青菜	煮/米苔目.豆芽菜.韭菜.豬絞肉.蝦皮. 紅蔥頭										
19	三	麥片飯	(1)南瓜燒肉	高麗菜天婦羅	預計：認證有機蔬菜	玉米濃湯	有機蔬菜	4.5.10	6	2.6	1.2	0	2.9	0	776	
			煮/豬肉丁.南瓜.老薑	煮/高麗菜.天婦羅.乾木耳	煮/當令時蔬	煮/玉米粒.絞肉.洗選鮮蛋.奶粉										
20	四	特餐:「創」奶香培根螺旋麵+「炸」香雞堡.薯條+ 預計:履歷青江菜+「創」味噌蛤蜊豆腐湯					水果	1.4.9	5.5	2.5	1.0	1	3.0	0	793	
		煮/螺旋麵.肉片.洋蔥.培根(過油).花椰菜.洋菇罐頭.義大利香料.炸/香雞堡.洋芋 煮/當令時蔬 煮/蛤蜊.板豆腐.洋蔥.味噌														
21	五	糙米飯	「 # 」 香菇肉燥	「創」燒賣	預計:履歷莧菜	「創」綠豆雙圓湯	甜湯	9	6.2	3	1.0	0	3.0	0	819	
			煮/豬絞肉.小干丁.生香菇.紅蔥頭	蒸/ 燒賣*2	煮/當令時蔬	煮/綠豆.粉圓.芋圓										
24	一	燕麥飯	味噌煮魚	「創」雙色蒸蛋	預計:履歷菠菜	海芽蛋花湯	低碳環保餐 保久乳	4.5.8.9.10	5.7	2.9	1.0	0	2.8	0.8	888	
			煮/生鮮鬼頭刀魚丁.凍豆腐.胡蘿蔔. 味噌.米酒.蔥	煮/洗選鮮蛋.皮蛋.鹹蛋	煮/時令青菜	煮/海芽.洗選鮮蛋.豬大骨										
25	二	紫米飯	(3)咖哩雞肉	「創」「炸」魷魚丸-建高.新科 滷魷魚丸-關東國小	預計：履歷青江菜	酸辣湯		1.5.9.10.	6.1	2.7	1.0	0	2.9	0	785	
			煮/雞胸腿丁.洋芋.胡蘿蔔.咖哩粉	炸.滷/魷魚丸.酥炸粉.海苔粉.蝦餅	煮/時令青菜	煮/板豆腐.筍絲.高麗菜.豬肉絲. 胡蘿蔔.洗選鮮蛋.乾木耳.烏醋										
26	三	薏仁飯	「創」「★」烤肉醬燒肉	絲瓜麵線	預計：認證有機蔬菜	紫菜蛋花湯	有機蔬菜	5.6	5.9	2.5	1.6	0	2.8	0	767	
			煮/豬肉片.洋蔥.烤肉醬.白芝麻	煮/絲瓜.豬絞肉.紅麵線.枸杞	煮/當令時蔬	煮/紫菜.洗選鮮蛋.蔥										
27	四	異國料理:「創」「#」日式薑菇炊飯+(3)「炸」日式唐揚炸雞+ 預計:+豚汁味噌湯					水果	9.1	6	2.6	1.2	1	3.1	0	845	
		煮/白米.高麗菜.豬肉絲.鴻喜菇.生香菇.胡蘿蔔.味醂 炸/雞胸丁.地瓜.天婦羅.匈牙利紅椒粉(關東小無) 煮/當令時蔬 煮/板豆腐.豬肉片.貢丸片.洋蔥.味噌.蔥														
28	五	小米飯	「創」麻瓜豬柳	香鹹水拼盤	預計:履歷萵苣	「創」地瓜紅豆燕麥湯	甜湯	9.11	5.9	2.5	1.6	0	2.9	0	771	
			煮/豬柳.四角油豆腐.麻油瓜	煮/筍片.花椰菜.豬肉片.米血糕.青蔥.蒜	煮/時令青菜	煮/地瓜.紅豆.燕麥										
31	一	糙米飯	「炸」香酥魚片-建高.新科 豆豉蒸魚片-關東國小	培根炒蛋	預計:履歷菠菜	玉米海結湯	低碳環保餐 自付 非基改履歷豆漿	5.9.10	5.7	3.5	1.0	0	3.0	0	822	
			炸.蒸/生鮮水鯊魚片	煮/洗選鮮蛋.培根(過油).洋蔥	煮/時令青菜	煮/玉米結.海帶結.老薑.豬大骨										

★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」葷食至少2次/月、素食1次/週、堅果包1包(1/10).(2/21).(3/14).(4/18).(5/16).(6/13)。 ※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。 ※剩食統計最少前三名，在菜名做(1)(2)(3)標示。

※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大統益股份有限公司美食家好炸油。 關東國小油炸5次(供餐21天: 23%) 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。

※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(3/31) (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：(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). 非基改產銷履歷豆漿供應日期：(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獎勵金』供應)

※『創』為創意菜單厨房團隊新菜色研發 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、薺菜、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