

114年4月份葷食菜單 0324 阿慶師

日期		星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	營養成分(份數)								熱量
									依衛生福利部公告11項過敏原(註記標示號碼)	全蛋 乾麵類	豆腐蛋肉類	蔬菜類	水果類	油質與堅果種子類	乳品類	(大卡)	
1	二	麥片飯	(1)咖哩燉肉	麵筋白菜滷	時令青菜	三合湯	關東國小兒童節祝福語	有機蔬菜	5.8.9	6.1	2.5	1.7	0	2.8	0	783	
				(寶貝孩子)兒童節特餐：「創」培根茄汁筆管麵+「炸」香酥雞翅+預計認證有機蔬菜+「#」(鈣)蘑菇南瓜濃湯				有機蔬菜	4.5.8	5.5	3.2	1.0	0	3.0	0	785	
3	四	清明連假															
4	五																
7	一	糯米飯	砂鍋魚丁	「創」日式香鬆蒸蛋	時令青菜	(鈣)小魚味噌湯	低碳環保餐 保久乳	4.5.7.9.10.	5.8	2.6	1.0	0	2.7	0.8	868		
8	二	「★」芝麻飯	海結燒雞	(2)雙星關東煮 (學生許願餐)	時令青菜	朴菜鮮筍湯	7.9.10	6	2.5	1.5	0	2.8	0	771			
9	三	燕麥飯	「創」蒜泥肉片	(鈣)客家小炒	預計：認證有機蔬菜	番茄蛋花湯	有機蔬菜	5.8.9	6.1	2.8	1.4	0	2.7	0	794		
10	四	特餐：「#」割稻飯+香滷腓排+預計：履歷菠菜+ 大滷湯						水果	1.5.9.	5.5	3.2	1.2	1	2.8	0	841	
11	五	五穀飯	「創」韓式肉醬	「創」韓式麻藥雞蛋	時令青菜	綠豆湯	甜湯	5.7.8.9	6.3	3.2	1.0	0	2.9	0	837		
14	一	海苔絲飯	「炸」黃金旗魚排	番茄炒蛋	預計：花椰菜	玉米海結湯	低碳環保餐 獎勵金 產銷履歷豆漿	5.10	5.9	3.5	1.1	0	3.0	0	838		
15	二	蕎麥飯	梅干豬柳	建高：「炸」香酥丸子*2 關東.新科：照燒丸子*2	預計：鵝白菜	冬瓜肉絲湯	10	6.1	2.8	1.4	0	2.8	0	798			
16	三	小米飯	鹹水雞肉	(鈣)豆干海根	預計：有機認證蔬菜	肉骨茶湯	有機蔬菜	7.9.	6	2.7	1.6	0	2.7	0	784		
17	四	特餐：玉米蕎麥粥+預計：履歷莧菜+「創」(大亨堡夾入醬燒肉片) (學生許願餐)						水果	8	5	2.6	1.3	1	2.8	0	764	
18	五	地瓜飯	(3)檸檬雞翅 (學生許願餐)	「#」(鈣)南洋咖哩豆腐煲	預計：青江菜	粉圓桂圓銀耳露	甜湯 「★」 堅果包	6.9	6.2	3.4	1.0	0	2.9	0	845		
21	一	糯米飯	建高：「炸」海苔魚片 關東.新科：樹子蒸魚	「#」(鈣)麻婆豆腐	預計：油菜	海芽蛋花湯	低碳環保餐 保久乳	4.5.9.10	5.8	2.8	1.0	0	2.9	0.8	892		
22	二	南瓜飯	筍干燒雞	高麗天婦羅	預計：小白菜	枸杞山藥湯	9.10.11	6.1	2.6	1.6	0	2.6	0	779			
23	三	蕎麥飯	「★」「創」花生燉肉丁	「炸」地瓜球*2	預計：有機認證蔬菜	黃瓜黑輪湯	有機蔬菜	3.8.10	6.1	2.6	1.2	0	2.8	0	778		
24	四	特餐：(聰明選搭自己決定) A湯麵：紅燒豚肉麵+雪裡紅肉燥+預計：認證有機蔬菜 B乾麵：(肉燥拌乾麵)白扁麵+雪裡紅肉燥+預計：認證有機蔬菜+紅燒豚肉湯						水果	8.9	5.5	2.8	1.3	1	2.6	0	805	
25	五	麥片飯	麻油雞肉	滷蛋	預計：大陸妹	「創」四寶甜湯	甜湯	5.9	6.2	3.2	1.0	0	2.8	0	825		
28	一	小米飯	「創」甜麵燒魚	咖哩花椰	預計：油菜	紫菜蛋花湯	低碳環保餐 保久乳	4.5.9.10	5.7	2.8	1.1	0	2.7	0.8	878		
29	二	燕麥飯	「#」泡菜燒肉片 (學生許願餐)	「創」「炸」黃金蝦捲	預計：小白菜	味噌湯	1.9.10	6.2	2.8	1.0	0	3.0	0	804			
30	三	紅藜麥飯	(鈣)黑干燒雞	海苔絲蒸蛋	預計：有機認證蔬菜	虱目魚羹湯	有機蔬菜	5.9.10	5.9	3.2	1.2	0	2.8	0	809		
★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(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」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2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4次(供餐20天、20%) 蛋品類(每月5次)、海鮮類:品項每月不得重覆、主食白糯米及糙米為底再添加全穀根莖類、 ※水果類:每週四(每週1次)需連供餐3天/週、乳品類:每月3次、非基改廣產豆漿：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」為創意菜單廚房團隊新菜色研發並視剩食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、葉高莖、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! 洗滌鮮蛋:每粒為 雞蛋噴印- 洗滌鮮蛋 符合國產雞蛋溯源蛋品 泳翔食品股份有限公司 製																	