

我們想聽聽您對我們[建功高中中央廚房]的想法!
可直接掃 問卷 QR Code 網路填寫喔!



!新竹市立 建功高中.新科國中.關東國小三校 葷食菜單
114年5月 份 葷 食 菜 單 0429 (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113項申請類別(註記標示號碼)	營養成分(份數)							熱量
									全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類	乳品類	(大卡)	
1	四	特餐: 客家炒飯條+ (3)打拋豬肉+ 預計: 大陸妹+ 銀蘿丸片湯						水果	1.9	5.5	2.9	1.3	1	2.8	0	821
		炒/板條.豬肉絲.豆芽菜.韭菜.胡蘿蔔.蝦米.乾木耳.紅蔥頭 煮/豬絞肉.小干丁.番茄.洋葱.九層塔 炒/當令時蔬 煮/白蘿蔔.貢丸片.豬肉絲.芹菜														
2	五	五穀飯	南瓜燒雞	「鈣」開陽蒲瓜	預計: 鵝白菜	「創」麥香珍珠燕麥	甜湯	1.8	6.2	2.5	1.4	0	2.6	0	774	
			煮/雞胸腿丁.南瓜.老薑	煮/蒲瓜.小魚丸.蝦米.乾木耳絲	炒/時令青菜	煮/粉圓.麥芽粒.燕麥										
5	一	糯米飯	「炸」黃金旗魚排-建高.新科 關東: 醬冬瓜蒸魚	番茄炒蛋	預計: 油菜	白菜粉絲湯	低碳環保餐 保久乳	4.5.9.10	5.6	3	1.0	0	2.7	0.8	884	
			炸/調理旗魚排.水蜜桃.醬冬瓜.蔥	炒/洗選鮮蛋.番茄.蔥花	炒/時令青菜	煮/大白菜.小四角豆腐.冬粉.豬大骨										
6	二	麥片飯	「#」三杯燒雞	絲瓜麵線	預計: 小白菜	海結肉絲湯	8.9	5.9	2.5	1.5	0	2.5	0	751		
			煮/雞胸腿丁.凍豆腐.米血糕.杏鮑菇.老薑.九層塔.胡麻油	煮/絲瓜.豬絞肉.紅麵線.枸杞	炒/時令青菜	煮/玉米結.海帶結.豬肉絲.薑絲										
7	三	蕎麥飯	古早味肉燥	紅燒獅子頭	預計: 認證有機蔬菜	番茄蛋花湯	有機蔬菜	5.8.9	6	3	1.0	0	2.5	0	783	
			煮/豬絞肉.三角豆腐.紅蔥頭	煮/獅子頭.高麗菜.乾木耳	炒/當令時蔬	煮/番茄.豬肉絲.洗選鮮蛋										
8	四	母親節感恩特餐: 「創」 「鈣」櫻花蝦油飯+ 「炸」 (2)豬大排 預計: 花椰菜+ 茴香肉羹湯						水果	1.5.9	5.8	3	1.0	1	3.0	0	851
		煮/白米.圓糯米.菜脯.小干丁 (過油).豬絞肉.櫻花蝦 (自付).香莖 炸/調理豬排 炒/當令時蔬 煮/筍絲.胡蘿蔔.肉羹.洗選鮮蛋.芹菜.乾木耳														
		新科包中特餐: 包子+ 粽子+ 照燒骨腿+ 預計: 茼蒿莖+ 茴香肉羹湯+ 義美潤糕														
9	五	香鬆飯	「★」蜜汁烤雞翅 (原型生鮮食材蒸烤箱)	滷味拼盤	預計: 莧菜	「創」諸香薏仁甜湯	甜湯	7.8.9	6.1	3	1.1	0	2.7	0	801	
			烤/生鮮雞翅.白芝麻	煮/白蘿蔔.大黑干丁.雞輪.胡蘿蔔.天婦羅	炒/時令青菜	煮/地瓜.小薏仁.粉角										
12	一	糯米飯	「創」麻婆風味燒魚丁	「鈣」起司星星蒸蛋	預計: 青江菜	朴菜鮮筍湯	低碳環保餐 獎勵金 產銷履歷豆漿	4.5.9.10	5.6	3.5	1.0	0	2.6	0	797	
			煮/水蜜桃.魚丁.板豆腐.蔥.花椒.米酒.生香菇	蒸/洗選鮮蛋.秋葵.起司 (自付)	炒/時令青菜	煮/鮮筍.朴菜.豬大骨										
13	二	小米飯	「鈣」 「創」 「★」鮮蔬奶香嫩肉	「炸」芝麻球*2	預計: 小白菜	「鈣」味噌裙帶魚干湯	國三會考 灌飯祝福語	4.7.9.10.6	5.8	2.5	1.0	0	2.9	0	749	
			煮/豬肉片.洋芋.胡蘿蔔.青花菜.鴻喜菇奶粉 (自付).杏仁片	炸/芝麻球*2	炒/時令青菜	煮/板豆腐.小魚干.海芽.洗選鮮蛋.味噌.蔥花										
14	三	地瓜飯	筍干燒雞	高麗菜炒魚羹	預計: 認證有機蔬菜	紫菜蛋花湯	有機蔬菜	5.9.10.11	5.7	2.5	1.7	0	2.6	0	746	
			煮/雞胸腿丁.小四角豆腐.蔥乾.胡蘿蔔	煮/高麗菜.虱目魚羹.乾木耳	炒/當令時蔬	煮/紫菜.洗選鮮蛋.蔥花										
15	四	(學生許願餐) 美式特餐:白醬螺旋麵+ (1) 「炸」香酥雞肉排+ 預計: 大陸妹+ 玉米濃湯						水果	4.5.6	5.5	2.6	1.0	1	3.0	0	800
		煮/螺旋麵.豬絞肉.培根 (過油).洋葱.青花菜.蒜頭.奶粉 (自付).玉米乳香粉 炸/香酥雞肉排 煮/玉米粒.豬絞肉.洗選鮮蛋.奶粉														
考生們加油!幫國三會考生 加油 竹竹堅果包祝福語: 邊吃邊保佑! (相信自己! 你可以的! 考試順利!)																
16	五	蕎麥飯 國三會考 集氣餐	「#」 「創」香菇茴香肉燥	芽菜天婦羅	預計: 莧菜	(桂圓)紅豆湯圓湯	甜湯 「★」堅果包	8.9	6.3	2.5	1.2	0	3.0	0	794	
			煮/豬絞肉.小干丁.鮮菇 (臘封).生香菇	煮/芹菜 (動蕪).豆芽菜 (如意).天婦羅.乾木耳	炒/當令時蔬	煮/紅豆.蓮圓.桂圓 (圓通)										
19	一	糯米飯	「炸」魷魚丸*3-建高.新科 油魷魚丸*3-關東國小	玉米火腿炒蛋	預計: 花椰菜	關東煮湯	低碳環保餐 保久乳	1.5.9.10	5.7	2.6	1.0	0	2.8	0.8	865	
			炸.油/魷魚丸.酥炸粉.海苔粉.蝦餅	炒/洗選鮮蛋.玉米粒.火腿丁 (過油)	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔.四角豆腐.天婦羅.海帶結.柴魚粉										
20	二	紫米飯	咖哩雞肉	魚香雙絲	預計: 鵝白菜	味噌鮮魚湯	8.9.10	6.1	2.8	1.0	0	2.9	0	793		
			煮/雞胸腿丁.洋芋.胡蘿蔔.咖哩粉	煮/海帶絲.白干絲.豬肉絲.乾魷魚.胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/板豆腐.生鮮虱目魚柳.海芽.味噌										
21	三	小米飯	「創」瓜仔豬柳	滷蛋	預計: 有機認證蔬菜	冬瓜肉絲湯	5.8.9.10	5.8	3.1	1.0	0	2.5	0	776		
			煮/豬柳.麻油瓜.四角豆腐.蒜頭.紅蔥頭	滷/洗選鮮蛋	炒/當令時蔬	煮/冬瓜.豬肉絲.黑輪										
22	四	特餐: 肉絲蛋拌飯+ 滷雞腿排+ 預計: 青江菜+ 酸辣湯						水果	5.8.9	5.9	2.9	1.0	1	3.0	0	851
		煮/白米.雞米.豬肉絲.玉米粒.蔥.雞蛋 滷/生鮮雞腿排 炒/時令青菜 煮/高麗菜.板豆腐.筍絲.乾木耳.胡蘿蔔.豬肉絲.洗選鮮蛋.扁鰻														
23	五	蕎麥飯	烤肉醬燒肉	「創」 「鈣」蜜汁方干	預計: 花椰菜	(3)冬瓜西米露 (學生自製)	甜湯	7.8.9	6.3	3.1	1.0	0	2.8	0	825	
			煮/豬肉片.洋葱.烤肉醬.白芝麻.扁鰻*1	煮/小豆干*2 (過油).	炒/時令青菜	煮/西谷米.冬瓜磚										
26	一	糯米飯	「創」豆鼓燒魚丁	「創」 「鈣」奶香吻魚嫩蛋	預計: 油菜	玉米蛋花湯	低碳環保餐 保久乳	5.4.9.10	5.5	3	1.0	0	2.8	0.8	881	
			煮/免頭刀魚丁.百頁豆腐.豆鼓.蔥段.胡蘿蔔.黑豆腐	炒/雞蛋.洋芋.火腿丁吻仔魚.奶粉 (自付)	炒/時令青菜	煮/玉米粒.洗選鮮蛋.豬大骨										
27	二	蕎麥飯	筍絲豬柳	福州丸	預計: 小白菜	麻香蔬菜湯	5.8.9.11	5.7	2.9	1.1	0	2.7	0	766		
			煮/豬柳.筍絲.洗選鮮蛋.乾木耳.扁鰻	滷/福州丸*1	炒/時令青菜	煮/高麗菜.豬肉片.老薑.胡麻油.枸杞.凍豆腐										
28	三	蕎麥飯	(1) 「炸」麥克雞塊*3.榴瓜	咖哩豆腐煲	預計: 有機認證蔬菜	海芽肉絲湯	有機蔬菜	5.8.9	5.6	2.6	1.0	0	2.9	0	743	
			炸/麥克雞塊*3.榴瓜.酥炸粉	煮/四角豆腐.洋芋.胡蘿蔔.洋葱.豬絞肉.咖哩粉	炒/當令時蔬	煮/海芽.豬肉絲.洗選鮮蛋										
29	四	特餐: (聰明選搭自己決定) A 湯麵: 「#」鮮筍香菇魚羹湯麵+ 醃醬肉燥+ 預計: 履歷油菜 B 乾麵: (肉燥拌乾麵)白圓麵+ 醃醬肉燥+ 預計: 履歷油菜+ 「#」鮮筍香菇魚羹湯						水果	5.8.9.10	5.5	2.7	1.0	1	2.5	0	785
		煮/白圓麵.鮮筍.魷魚羹.生香菇.洗選鮮蛋.胡蘿蔔.乾木耳 煮/豬絞肉.小干丁.毛豆仁.甜麵醬 炒/當令時蔬														

端午節假期

★根據衛生福利公告113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，如特殊狀況請實時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)

※ 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)。 ※ 薯類類: 在菜名做「#」標示。「薯類類入菜」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油專用油品大統益股份有限公司美食家好炸油 5月油炸6次(29%)。 關東國小油炸4次(供餐21天: 19%)目標值<25%。 蛋品類(每月5次)、

海鮮類:品類每月不得重疊。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)應選供餐3天/週。乳品類:每月3次、非基改腐乳豆腐: 1瓶自付(3/31) (依據「113學年度學校午餐公辦民營委外辦理務採購」契約 供應)

113學年度保久乳(每月3次)供應日期: (1月2天-3/6.1/13)(2月1天-2/17)(3月3天-3/3.10.3/24).(4月3天-4/7.21/4/28)(5月3天-5/5.19.5/26)(6月3天-6/2.6/9.6/23).

非基改產銷履歷豆腐供應日期: (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」為創意菜廚房團隊新菜色研發 並視餐供餐群滿意度接受度隨時修正。 ※ 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。始行合規票請領獎金額12項短期菜單類:小白菜、青梗白菜、油菜、青油菜、蘿菜、菠菜、茼蒿莖、芥菜、茼蒿、莧菜、山蘇及龍眼菜等(依中央政策滾動式修正)

「本菜單使用之豬肉+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