

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6月 份 葷 食 菜 單 0523 (阿慶師)

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 類原膳	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂肉類 種子類	乳品類		
2	一	香鬆飯	酸菜煮魚	(2)雙星關東煮(學生許願餐)	預計：履歷蔬菜	鮮蔬蛋花湯	低碳環保餐 低久乳	4.5.9.10	5.5	2.5	1.3	0	2.6	0.8	842	
			煮/生鮮水鯊魚丁、板豆腐、客家鹽菜、乾辣椒	滷/白蘿蔔、米血糕、天婦羅、虱目小魚丸、甜辣醬、味噌、四角油豆腐	炒/時令青菜	煮/高麗菜、黑輪、洗滌鮮蛋、乾木耳、豬大骨										
(建高 新科 高三 國三 畢業生 畢業快樂餐) 畢業祝福語: 烤大骨腿 高飛遠舉！																
3	二	紫米飯	「創」「★」建高、新科：(1)烤大骨腿 (原型生鮮食材烤箱) (學生許願餐) 關東：咖哩燒雞	「#」(鈣)椒香麻婆豆腐	預計：履歷蚵白菜	筍香肉羹湯	水果 建高畢業典禮 高三不用餐	5.7.9	5.6	3.5	1.0	0	2.8	0	806	
			烤/大雞骨腿、白芝麻 煮/雞胸脯丁、洋芋、胡蘿蔔、咖哩粉	煮/板豆腐、豬絞肉、生香菇、蔥、花椒	炒/時令青菜	煮/大白菜、筍絲、胡蘿蔔、肉羹、洗滌鮮蛋、乾木耳										
4	三	地瓜飯	絞瓜肉燥	五香滷蛋	預計：有機認證蔬菜	三合湯	有機蔬菜	5.8.9	5.7	3.1	1.0	0	2.9	0	787	
			煮/豬絞肉、小干丁、絞瓜	煮/洗滌鮮蛋、五香粉	炒/當令時蔬	煮/白蘿蔔、板豆腐、貢丸片、味噌										
5	四	(學生許願餐)歡樂特餐:麵線糊+「炸」無骨雞排+小熱狗+預計：花椰菜+大亨堡 建高畢業典禮: 國三 :大亨堡+「炸」無骨雞排+小熱狗+薯條+預計：花椰菜+100%果汁 / 高三不供餐無收費						水果 建高畢業典禮 高三不用餐	5.11	5	2.6	1.0	1	3.0	0	765
		煮/麵線糊、筍絲、豬肉絲、胡蘿蔔、洗滌鮮蛋、乾木耳、烏醋、紅蔥頭 炸/無骨雞排、小熱狗(自付)、洋芋 炒/時令青菜 大亨堡*1 100%果汁*1(建高國三)														
6	五	麥片飯	竹筍豬柳	義式鮮蔬	預計：履歷青江菜	紅豆紫米湯	新科畢業典禮 國九不用餐	8.9	5.7	2.5	1.3	0	2.6	0	736	
			炒/豬柳、鮮筍、黑胡椒粒	煮/豬肉片、百頁豆腐、青花菜、番茄、義大利香料	炒/時令青菜	煮/紅豆、紫米、燕麥										
9	一	大麥仁飯	「炸」黃金魚排	番茄炒蛋	預計：履歷油菜	玉米海結湯	低碳環保餐 低久乳	4.5.1.10	5.5	2.5	1.1	0	3.0	0.8	855	
			炸/調理旗魚排	煮/番茄、洗滌鮮蛋、蔥	炒/時令青菜	煮/玉米粒、海帶結、老薑、豬大骨										
10	二	蕎麥飯	壽喜燒肉	(鈣)梅干滷大豆腐	預計：履歷奶油白菜	冬瓜蛤蜊湯	水果 建高畢業典禮 高三不用餐	1.8.9	5.7	2.8	1.2	0	2.7	0	761	
			煮/豬肉片、洋葱、蔥	煮/大(四角油豆腐)*1、絞肉、梅干菜	炒/時令青菜	煮/冬瓜、蛤蜊(自付)、薑絲										
(關東 小六 畢業生 畢業快樂餐) 畢業祝福語: 烤大骨腿 高飛遠舉！																
11	三	小米飯	建高、新科: 檸檬雞翅 「創」關東：烤大骨腿 (畢業生 畢業快樂餐) 「★」(原型生鮮食材蒸烤箱)	咖哩花椰洋芋	預計：有機認證蔬菜	酸辣湯	有機蔬菜	5.7.8.9	5.6	3	1.2	0	2.6	0	764	
			烤/大雞骨腿、白芝麻 滷/檸檬雞翅	煮/洋芋、豬絞肉、胡蘿蔔、青花菜、咖哩粉、四角油豆腐	炒/當令時蔬	煮/高麗菜、板豆腐、筍絲、豬肉絲、洗滌鮮蛋、乾木耳、烏醋										
12	四	特餐:(聰明選搭自己決定) A 湯麵：味噌蔬菜烏龍湯麵+義式肉醬+預計：履歷青江菜 (另一種吃法) B 乾麵：肉燥拌烏龍麵+義式肉醬+預計：履歷青江菜+ 味噌蔬菜湯						水果	8.9	5.5	2.5	1.0	1	2.6	0	775
		煮/細烏龍麵、豬肉絲、高麗菜、玉米粒、洋葱、海芽、味噌、蔥 炒/豬絞肉、小干丁、洋葱、番茄、番茄醬、義大利香料 炒/時令青菜														
13	五	南瓜飯	「創」「#」綠竹筍醬燒雞	「炸」海苔丸	預計：履歷蔬菜	銀耳粉圓湯	綜合堅果包 6/14 關東國小畢業典禮	6.8.9.10	5.8	2.6	1.0	0	2.8	0	752	
			燒/雞胸脯丁、中干丁、鮮筍、生香菇	炸/海苔丸*1	炒/時令青菜	煮/白木耳、粉圓、冬瓜磚										
16	一	糯米飯	「創」三杯石鯊魚丁	「#」菇菇蒸蛋	預計：履歷蚵白菜	味噌虱目魚柳湯	低碳環保餐 履歷豆漿	5.8.9.10	5.5	2.8	1.0	0	2.7	0	742	
			煮/生鮮石鯊魚丁、百頁豆腐、米血糕、九層塔、老薑、胡麻油	蒸/洗滌鮮蛋、生香菇	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔、板豆腐、虱目魚柳、味噌、蔥										
17	二	大麥仁飯	(1)建高、新科「炸」鹽酥雞 關東：檸檬雞翅	(鈣)海結燒豆腐	預計：履歷葉萵苣	番茄蛋花湯	水果 建高畢業典禮 高三不用餐	5.8.9	5.6	2.9	1.0	0	3.0	0	770	
			炸/雞胸丁、洋芋、天婦羅、九層塔 滷/檸檬雞翅	煮/小(四角豆腐)、豬絞肉、海帶結、胡蘿蔔、老薑	炒/時令青菜	煮/番茄、洗滌鮮蛋、豬肉絲										
18	三	蕎麥飯	南瓜燒肉丁	「★」滷味拼盤	預計：有機認證蔬菜	朴菜鮮筍湯	有機蔬菜	3.8.9.10	5.8	2.5	1.3	0	2.6	0	743	
			煎/豬肉片、南瓜、老薑	煮/白蘿蔔、大黑干、黑輪片、熟花生、蔥、滷包	炒/當令時蔬	煮/鮮筍、豬肉絲、朴菜										
19	四	特餐:茄汁義式螺旋麵+「炸」香酥豬排+預計：履歷油菜+玉米濃湯						水果	4.5.8.9	5.7	2.6	1.0	1	3.0	0	814
		煮/螺旋麵、玉米粒、番茄、豬絞肉、洋葱、義式香料、海苔粉 炸/調理豬排*1 炒/當令時蔬 煮/玉米粒、豬絞肉、洗滌鮮蛋、奶粉														
20	五	五穀飯	「創」南洋綠咖哩雞	「創」麵筋開陽冬瓜	預計：履歷青江菜	綠豆湯	水果 建高畢業典禮 高三不用餐	1.9	6.2	2.5	1.4	0	2.8	0	783	
			煮/雞胸脯丁、洋芋、胡蘿蔔、綠咖哩醬、咖哩粉、椰漿	煮/冬瓜、豬肉絲、麵筋、乾木耳、蝦米	炒/時令青菜	煮/綠豆、冬瓜磚										
23	一	小米飯	建高、新科:「炸」海苔炸魚 關東：五味蒸魚	「創」「#」玉米雨來菇炒蛋	預計：履歷蚵白菜	關東煮湯	低碳環保餐 低久乳	4.5.9.10	5.5	2.5	1.0	0	3.0	0.8	853	
			炸/水鯊魚片、海苔粉、蒜頭、薑絲、香菜、蔥、米酒	炒/洗滌鮮蛋、玉米粒、雨來菇	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔、天婦羅、小(四角油豆腐)、海帶結、柴魚粉										
24	二	紅薯麥飯	鹽水雞肉	芹香三絲	預計：履歷空心菜	冬菜粉絲湯	有機蔬菜	8.9	5.6	2.6	1.5	0	2.6	0	742	
			煮/雞胸脯丁、鮮筍、青花菜、蔥、胡椒鹽、米血糕	煮/海帶絲、白干絲、胡蘿蔔、芹菜	炒/時令青菜	煮/大白菜、凍豆腐、豬絞肉、冬粉、冬菜										
25	三	麥片飯	「創」梅干菜肉燥	黃瓜燴小魚丸	預計：有機認證豆芽菜	金針肉片湯	有機蔬菜	5.8.9.11	5.7	3.3	1.0	0	2.9	0	802	
			煮/梅干菜、絞肉、小干丁	煮/大黃瓜、虱目小魚丸、乾木耳	炒/當令時蔬	煮/白蘿蔔、乾金針、肉片										
26	四	特餐:醬油蛋拌飯+韓式炒肉片+預計：履歷白莧菜+(鈣)海芽小魚味噌湯						水果	5.9.10	5.8	2.6	1.0	1	3.0	0	821
		煮/白米、玉米粒、豬絞肉、洗滌鮮蛋、蔥、海苔絲 煮/豬肉片、大白菜、韓式辣椒粉、韓式辣椒醬 炒/當令時蔬 煮/海芽、板豆腐、小魚干、味噌														
27	五	糯米飯	筍干燒雞	滷蛋	預計：履歷油菜	「創」地瓜芋圓蕎麥湯	有機蔬菜	8.9.10.11	6.2	2.5	1.4	0	2.8	0	783	
			煮/雞胸脯丁、筍干、小(四角油豆腐)、蔥	滷/洗滌鮮蛋	炒/時令青菜	煮/地瓜、芋圓、燕麥										
30	一	結業式歡樂特餐：高中部不供餐 (學生許願餐)奶黃包+「炸」麥克雞塊*3+薯條+預計:有機認證空心菜+100%果汁						有機蔬菜	8	3	2.5	1.0	0	2.7	0	544
		煮/奶黃包 炸/麥克雞塊*3、洋芋 炒/當令時蔬 百分百果汁*1														

*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)。 ※菇類類：在菜名做「#」標示。「菇類類入菜」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道菜日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:品項每月不得重複。主食公糧白米及糯米為底再添加全穀根莖類。

※水果類:每週四(每週1次)需達供餐3天/週、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學年度低久乳(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 並視聚餐供餐群滿意接受度隨時修正 ※菜單內容仍以機關午餐會議決議議後修正。 ※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，始符合經費申請獎勵金12項短期菜單類: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、山蘇及龍眼菜等(依中央政策滾動式修正)

依五月午餐會議決議,如葷食副菜有雞蛋食材,在素食區會增加一盆蛋如蒸蛋、炒蛋等,但個數滷蛋因成本高就沒有再多供應。冰翔食品股份有限公司 製