## 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9月 份 葷 食 菜 單 8/28 阿富師

			前後接收款 111137187 日本 4 3/20 7 3 日本								營養成	△ (4○9)			熱量
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)	全穀 雜糧 根莖類	豆魚蛋肉類			油脂與	乳品類	
1		糙米飯	鐵板燒鮪魚丁	「創」(3)蝦仁玉米炒蛋	預計:履歷葉萵苣	海芽蛋花湯	低碳環保餐	1.5.9.10	5.8	3	1.0	0	2.8	0	782
	-		炒/生鮮鮪魚丁.小四角油腐.彩椒. <u>黑胡椒粒(關東不辣)</u>	炒/洗選鮮蛋.玉米粒. <u>蝦仁(自付)</u>	煮/時令青菜	煮/海芽.洗選鮮蛋.豬大骨									
2	=	燕麥飯	「★」壽喜燒肉	芽菜炒黑輪	預計:履歷空心菜	銀蘿貢丸湯		7.1	5.9	2.6	1.6	0	2.6		765
			境/豬肉片.洋蔥.蔥.白芝麻	炒/豆芽菜.乾木耳.黑輪片.黑胡椒粒(關東不辣)	煮/時令青菜	煮/白蘿蔔.買丸(切).豬肉絲.老薑.芹菜								0	
3	Ξ	小米飯	「★」黑干燒雞	「創」「#」日式茶碗蒸	預計:有機認證蔬菜	白菜肉羹湯	有機蔬菜			3.6	1.0	0	2.5		
			炒/雞胸腦丁.大黑干.小黃瓜.油花生	蒸/洗遍鮮蛋.毛豆仁.生香菇.素魚板	炒/當令時蔬	煮/大白菜.肉羹.乾木耳.洗選鲜蛋.香菜		3.5.9	5.6					0	800
4		特餐:(1)「創」白醬培根螺旋麵+(1)「炸」黃金豬排+預計:履歷青江菜+「創」味噌蛤蜊豆腐湯						1.4.8.9	5	2.8	1.0	1			780
4	四	煮/螺旋碟 花椰菜 洋葱 [內片 <u>培根(周油)</u> , 俞大利香料. 五米乳香粉. 奶粉(自付)*2.   炸/生鲜雞翅 煮/富令時鼓 煮/焰粥. 板豆瓶. 味噌								2.0	1.0		3.0	0	, 00
5	五	「★」 芝麻飯	建高.新科: <mark>「炸」香酥雞翅</mark> 關東:五香滷翅	「創」蛋酥粉絲	預計:履歷油菜	綠豆QQ湯		5.7	6.1	2.5	1.2	0	2.8	0	771
			煮/生鲜雞翅	煮/冬粉.高麗菜.豬紋肉.木耳絲. 洗選鮮蛋(舖上層過油).	煮/時令青菜	煮/綠豆.QQ									
8	_	糙米飯	味噌燒旗魚丁	番茄炒蛋	預計:履歷小白菜	關東煮湯	低碳環保餐 保久乳	4.5.9.10	5.9	2.5	1.2	0	2.8	0.8	877
			燒/旗魚丁.洋芋.胡蘿蔔.味噌	炒/番茄.洗避雞蛋.板豆腐.蔥花	煮/時令青菜	煮/白蘿蔔.小四角油腐.天婦羅 海帶結									
9	=	麥片飯	(1)「炸」鹹酥雞肉	奶香佐花椰	預計:履歷空心菜	「創」(鈣)紫菜豆腐吻魚湯	-	4.9.10	5.5	2.5	1.0	0	3.0	0	733
			炸/雞胸丁.百頁豆腐.天婦羅.九層塔	煮/洋芋.青花菜.胡蘿蔔.豬肉片. 玉米乳香粉.奶粉(庫存2)	煮/時令青菜	煮/紫菜.板豆腐.豬肉絲.吻仔魚									
10	Ξ	紫米飯	筍干豬柳	白菜燒獅子頭	預計:有機認證蔬菜	玉米蛋花湯	- 有機蔬菜	5.9.11	5.7	3	1.0	0	2.8	0	775
			煮/豬柳.筍干.小四角油腐	煮/大白菜.獅子頭*1.乾木耳	炒/當令時蓋	煮/玉米粒.豬肉絲.洗選鮮蛋.蔥									
11	四		特餐:古早味油飯+「★」	燒烤雞腿(原型生鮮食材蒸烤箱)+	預計:履歷葉萵苣+酥	<b>俊辣湯</b>	水果	1.7.9.11	5.5	3.2	1.7	1	2.8	0	854
			煮/糯米.白米.小干丁.豬肉絲.菜脯.鬼	g米.乾木耳.老薑 烤/生鮮雞腳.白芝麻 煮/時令 胡蘿蔔.洗選鮮蛋.鳥醋	青菜 煮/板豆腐.筍絲.高麗菜.豬肉絲.										
12	五	地瓜飯	「#」親子丼(雞肉)	(鈣)梅干滷大油腐	預計:履歷白莧菜	冬瓜西米露(學生許顯優)		5.9	5.8	2.8	1.0	0	2.9	0	772
			煮/雞胸腸丁.洋蔥.生香菇.洗選鲜蛋	煮/大四角油腐*1.豬絞肉.梅干菜	煮/時令青菜	煮/西谷米.冬瓜磚									
15	-	糙米飯	「炸」蝦捲*2	「創」蘋果咖哩洋芋	預計:履歷蚵白菜	米苔目鹹湯	低碳環保餐 履歷豆漿	1.9.10	5.7	3.5	1.0	0	3.0	0	822
			炸/鰕捲*2	煮/洋芋.胡蘿蔔.蘋果.咖哩粉.小四角油腐	煮/時令青菜	煮/米苔目.豆芽菜.乾木耳.蝦皮.紅蔥頭									
16	=	小米飯	(2)南瓜燒肉	(鈣)榨菜豆干片	預計:履歷空心菜	紫菜蛋花湯		5.9	5.8	3	1.0	0	2.8	0	782
		-3.5KMX	煮/豬肉丁.南瓜.老薑	炒/豬肉絲.榨菜絲.豆干片(過油). 辣椒(關東小不辣)	煮/時令青菜	煮/紫菜.洗選鮮蛋.蔥花									
17	Ξ	蕎麥飯	「創」和風照燒雞	「#」開陽黃瓜	預計:有機認證蔬菜	(3)虱目魚丸羹湯	- 有機蔬菜	1.5.10	5.7	2.5	1.6	0	2.7	0	748
			煮/雜胸腿丁.洋芋.胡蘿蔔.海苔絲(極細).味醂	煮/胡瓜.豬絞肉.生香菇.蝦皮.紅甜條	炒/當令時蔬	煮/ <u>虱目小魚丸(自付)</u> 高麗菜. 洗選鮮蛋.乾木耳.鳥醋									
18	四	特餐:肉絲麵線糊+「 <mark>炸」香雞堡+薯條</mark> +預計:履歷油菜+「創」漢堡包						8.11	5.5	2.5	1.0	1	3.0	0	793
			煮/紅麵線.筍絲.豬肉絲.芯		水果										
19	ā	麥片飯	乾鍋燒肉片	滷蛋	預計:履歷青江菜	「創」麥香燕麥粉角露	堅果包	5.6.8.9	5.9	2.9	1.0	0	2.8	0	782
			滷/豬肉片.大黑干.青花菜.乾辣椒	滷/洗翅鲜蛋*1	煮/時令青菜	煮/黑粉角.麥茶包.冬瓜磚.蒸麥									
22	_	糙米飯	建高.新科:「炸」香酥油甘魚關東:樹子蒸魚	「創」(鈣)洋芋嫩滑蛋	預計:履歷白莧菜	味噌虱目魚柳湯	低碳環保餐保久乳	10.5.4.9	5.8	2.8	1.0	0	2.9	0.8	892
			炸/生鮮油甘魚.水鯊魚片.樹子.米酒.蔥	妙/洗攝鲜蛋. <u>玉米粒(均質機打).</u> 洋芋 <u>海苔粉(盤飾).</u> 全脂奶粉自付*2	煮/時令青菜	煮/白蘿蔔.板豆腐.虱目魚柳.味噌.蔥									
23	=	燕麥飯	鹽水雞肉	高麗菜天婦羅	預計:履歷小白菜	玉米濃湯	-	4.5.10.11	6	2.5	1.8	0	2.6	0	770
			煮/雞胸腦丁.脆筍.青花菜.米血糕.蔥.胡椒鹽	煮/高麗菜.天婦羅.乾木耳 <u>.黑胡椒粒(閩東不辣)</u>	煮/時令青菜	煮/玉米粒.豬絞肉.洗選鮮蛋.全脂奶粉					<u> </u>				<u></u>
24	Ξ	小米飯	「創」港式豉汁燒肉	咖哩魚蛋*2	預計:有機認證 <u>蔬菜</u>	碗仔翅	有機蔬菜	5.9.10.	5.9	2.5	1.2	0	2.8	0	757
		異國料理	蒸/豬肉角.海帶結. <u>豆芽菜(舗底)</u> .豆豉	燒/虱目魚丸*2.咖哩粉 .蓋黃粉	炒/當令時蔬	煮/筍絲.冬粉.豬肉絲.洗選鮮蛋 .乾木耳.高麗菜									
25	四	特餐:「#」高麗菜蕈菇飯+拿波里肉醬+預計:履歷青江菜+「#」海芽針菇湯						1.9	5.7	2.6	1.3	1	2.9	0	817
		拜/白米·高麗英·雜紋肉·蝦皮·海苔絲·生香菇(自竹) 煮/雜紋肉·小干丁洋蔥·葡茄·養大科香料 煮/時令青菜 煮/海芽·穗肉絲-金針菇													
26	五	紅藜麥飯	醬燒豬里肌	「#」(鈣)麻婆豆腐	預計:豆芽菜	紅豆湯圓	教師節快樂 灑飯祝福語 保久乳		6.2	3.2	1.0	0	3.0	0.8	954
			Teacher's 境/生鮮里肌洋蔥.蔥	着/板豆腐.豬絞肉.毛豆仁.木耳.蔥. <u>花椒粉(撒上)</u>	煮/時令青菜	煮/紅豆.小湯霞									
29	-		教師節快樂 Happy Teacher's Day	教師節快夠	<b></b>				0	0	0.0	0	0.0	0	0
20		T *n ~	三杯雞肉	(2)雙星關東煮(學生許顯餐)	預計:履歷白莧菜	番茄蛋花湯		E 0 10	6	26	1.3				
30	Ξ	五穀飯	煮/雞胸腿丁.凍豆腐.九層塔.老薑.胡麻油	滷/白蘿蔔.米血糕.天婦羅.虱目小魚丸. 甜辣醬.味噌.三角油腐	煮/時令青菜	煮/番茄.洗翅鲜蛋.豬肉絲		5.9.10	6	2.6	1.2	0	2.8	0	771
			過納原(1 甲榖類及甘魁品。2 芒里及甘魁					A *4 55 -1 *** 4	T 44 000					T ++ *** *	

★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,如特殊狀況體質調<u>主動告知</u>班級學師及營養師。※甜湯、每週五.補課補班日(依午餐會議委員決議辦理) ※低碳環保養每週一(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(9/19),(10/17),(11/14),(12/12)(1/9)。※蕈菇類・在菜名做「#」標示。「蕈菇類入菜」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種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

※水果親:每週四(每週1次)需達供餐3大/週、乳品類:每月3次、非基权履歷豆隶:1瓶目付(11/24) (依據「114學年度學校午餐公辦民營委外辦理勞務採購』契約 供應) 114學年度保久乳(每月3次)供應日期: (9月3天-9/8.9/22.9/26)(10月2天-10/13.10/27)(11月2天-11/3.11/17).(12月3天-12/15.12/22.12/29)(1月2天-1/12.1/19) 毎月至多供應3次、於班級當月用餐天數達7(含)日以上供應第1次、達14(含)日以上供應第2次、達21(含)日以上供應第3次、(114/10.11及115/1月 不足21天只供2次保久乳)

は7年2~10年37、 水が成南777日は人物を10日の人が成本17日の人が成本27、 年21日1日の人が成本27、 年21日の人が成本37、 12年7日の人が成本37年7日で22年7日により、12年7日の日本27年7日で22年7日により、12年7日の日本27年7日で22年7日で17日の日本27年7日で22年7日で17日の日本27年7日で22年7日で17日の日本27年7日で22年7日で17日本27年7日で22年7日で17日本27年7日で22年7日で17日本27年7日で22年7日で17日本27年7日で22年7日で17日本27年7日で22年7日で17日本27年7日本27年7日を17日本27年7日を17日本27年7日を17日本27年7日を17日本27年7日を17日本27年7日を17日本27年7日を17日本27年7日を17日本27年7日を17日本27年7日を17日本27年7日を17日本27年7日を17日本27年7日本27年7日を17日本27年7日を17日本27年7日本27

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、声便白菜、油菜、青油菜、蕹菜、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)