

我們想聽聽您對我們[建功高中中央廚房]的想法!

可直接掃描 問卷 QR Code 網路填寫囉!



新竹市立 建功高中.新科國中.關東國小三校葷食菜單

114年10月份 葷 食 菜 單 9/24

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	營養成分(份數)							熱量 (大卡)
								公告11項過敏原 (註記綠字綠框)	全穀雜糧 類份量	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果 種子類	乳品類	
1	三	燕麥飯	建高.新科「炸」海苔魷魚丸*3 關東小:滷魷魚丸*3	菜脯炒蛋	預計：有機認證蔬菜	酸辣湯	有機蔬菜	5.8.9.10.	5.8	2.5	1.0	0	2.9	0	749
			炸/魷魚丸.海苔絲(細).蒜炸粉	炒/洗滌鮮筍.菜脯.芹菜	煮/時令青菜	煮/高麗菜.筍絲.板豆腐.胡蘿蔔.豬肉絲. 洗滌鮮筍.乾木耳.烏醋									
2	四		特餐:(聰明選搭自己決定) A湯麵:紅燒豚肉麵+古早味肉燥+預計:履歷小白菜 (另一種吃法) B乾麵:(肉燥拌乾麵)白圓麵+古早味肉燥++預計:履歷小白菜+紅燒豚肉湯				水果	9	5.2	2.5	1.3	1	2.5	0	757
			煮/雞胸雞腿.豬肉片.白蘿蔔.胡蘿蔔.洋蔥.番茄.客家鹹菜.紅蔥頭 煮/豬絞肉.小三角油豆腐.紅蔥頭 煮/時令青菜												
3	五	糯米飯	「#」蒜香白醬蘑菇雞	芋芋炒玉米	預計：履歷葉萵苣	「創」銀耳粉角甜湯		4	6.2	2.5	1.1	0	2.5	0	762
			煮/雞胸雞丁.洋蔥.青花菜.蘑菇蒜頭 蒜頭	炒/洋芋.玉米粒.胡蘿蔔.毛豆仁. 豬絞肉.濃蒜椒(關東小不辣)	煮/時令青菜	煮/乾銀耳.黑粉角.冬瓜磚									
6	一		中秋節												
7	二	小米飯	筍乾燒雞	蛋酥蒸蛋	預計：履歷白莧菜	鮮蔬魚羹湯		5.9.10.	5.9	3.2	1.1	0	2.5	0	793
			煮/雞胸雞丁.小四角油豆腐.筍乾.乾辣椒	蒸/洗滌鮮筍.青菜.紅蔥頭	煮/時令青菜	煮/高麗菜.魷魚羹.豬肉絲.乾木耳.烏醋									
8	三	香鬆飯	「創」★杏香銀芽豬柳	(鈣)塔香海根	預計：有機認證蔬菜	黃瓜貢丸湯	有機蔬菜	6.9.7	5.8	2.5	1.4	0	2.5	0	741
			煮/雞柳.彩椒.豆芽菜.杏仁片	炒/海根.豆干片.豬肉絲.九層塔	煮/時令青菜	煮/大黃瓜.貢丸.豬肉絲									
9	四		特餐:「創」培根米糕+建高:「炸」香酥肉排+預計:履歷蚵白菜+味噌銀蘿湯 關東.新科:(1) (原型生鮮食材蒸烤箱) 香烤大骨腿				水果	9	5.3	2.9	1.0	0	2.8	0	740
			煮/白米.糯米.培根(自付).豬絞肉.乾木耳.小干丁.紅蔥頭 烤/香烤生鮮大骨腿 炸/香酥肉排 煮/時令青菜 煮/豬肉片.海芽.白蘿蔔.味噌												
10	五		國慶日												
13	一	海苔飯	「創」(鈣)滑蛋吻魚鮭魚丁	彩繪玉米	預計：履歷白莧菜	海芽蛋花湯	低碳環保餐 保久乳	4.5.9.10.	5.6	2.5	1.0	0	2.7	0.8	846
			煮/生鮮鮭魚.板豆腐.洗滌鮮筍.吻仔魚.洋蔥.蔥	炒/玉米粒.小干丁(綠豆).小黃瓜.胡蘿蔔.黑胡椒粒	煮/時令青菜	煮/海芽.豬大骨.洗滌鮮筍									
14	二	紅藜麥飯	高昇雞肉	(鈣)鮮蔬奶香燉肉	預計：履歷薤菜	『#』鮮蔬湯		4.9	5.7	2.6	1.4	0	2.8	0	755
			燒/雞胸雞丁.中干丁.烏醋.米酒	煮/豬肉片.洋芋.青花菜.胡蘿蔔.奶粉	煮/時令青菜	煮/高麗菜.金針菇.豬肉絲.乾木耳									
15	三	小米飯	麻瓜肉燥	紅燒獅子頭	預計：有機認證豆芽菜	關東煮湯	有機蔬菜	8.9	5.8	2.5	1.5	0	2.9	0	762
			煮/豬絞肉.小干丁.蔥油瓜	滷/獅子頭*1.高麗菜.乾木耳絲	煮/時令青菜	煮/白蘿蔔.小四角油豆腐.黑輪條. 海帶結.白豆腐條									
16	四		特餐:麵線糊+新科.關東:「炸」香酥肉排+預計:履歷葉萵苣+奶黃包 建高:(1) (原型生鮮食材蒸烤箱) 香烤大骨腿				水果	4.5.8.	5	3	1.0	1	3.0	0	795
			煮/雞腿雞.筍絲.豬肉絲.胡蘿蔔.洗滌鮮筍.乾木耳.烏醋.紅蔥頭 烤/香烤生鮮大骨腿 炸/香酥肉排 煮/時令青菜 蒸/奶黃包												
17	五	南瓜飯	銀蘿燉肉片	(3)五香滷蛋	預計：履歷油菜	「創」四寶甜湯	堅果包	5.6	6.2	2.6	1.0	0	2.9	0	785
			炒/雞肉片.白蘿蔔.雞柳	滷/洗滌鮮筍.五香粉	煮/時令青菜	煮/地瓜.芋頭.紅豆.綠豆									
20	一	燕麥飯	「炸」黃金魚排	番茄炒蛋	預計：履歷小白菜	麻香蔬菜湯	低碳環保餐 履歷豆漿	5.8.9.10	5.5	3.1	1.0	0	3.0	0.8	898
			炸/調理旗魚排	炒/番茄.板豆腐.洗滌鮮筍.番茄醬	煮/時令青菜	煮/高麗菜.凍豆腐.老薑. 胡麻油.枸杞									
21	二	五穀飯	「★」醬爆雞肉	鹽水什蔬	預計：履歷莧菜	米粉鹹湯		1.3.8.9	5.7	2.5	1.8	0	2.9	0	762
			炒/雞胸雞丁.洋蔥.彩椒.甜麵醬.油花菜.米血糕	燙/竹筍片.大蔥干.花椰菜.胡蘿蔔.蒜絲.蔥. 胡麻醬	煮/時令青菜	煮/豆芽菜.米粉.豬肉絲.芹菜.蝦皮.紅蔥頭									
22	三	地瓜飯	「創」香草燉肉丁	芽菜甜條	預計：有機認證蔬菜	紫菜蛋花湯	有機蔬菜	5.10	5.8	2.5	1.0	0	2.6	0	736
			煮/豬肉片(自付).洋芋.胡蘿蔔.迷迭香	煮/豆芽菜.天蔘雞.黑胡椒粒.乾木耳	煮/時令青菜	煮/紫菜.洗滌鮮筍									
23	四		特餐:「創」粉紅蟹螺旋麵+「炸」豬排+預計:履歷薤菜+味噌鮮魚湯				水果	4.5.8.9.10	5.5	2.8	1.0	1	3.1	0	820
			煮/螺旋麵.豬絞肉.番茄.玉米粒.義大利香料 炸/生鮮里肌肉片.義大利香料 煮/時令青菜 煮/板豆腐.生鮮虱目魚柳.海芽.味噌												
24	五		光復節												
27	一	蕎麥飯	「炸」蒜香酥魷魚丁	「#」「創」(鈣)金黃豆腐煲	預計：履歷葉萵苣	玉米蛋花湯	低碳環保餐 保久乳	4.5.8.10	5.6	3.2	1.0	0	3.0	0.8	912
			炸/生鮮水魷魚丁.百頁豆腐.天蔘雞 蒜頭.胡麻醬	煮/小四角油豆腐.南瓜.胡蘿蔔.生香結	煮/時令青菜	煮/玉米粒.洗滌鮮筍.豬大骨									
28	二	紫米飯	椰漿咖哩雞	(鈣)客家小炒	預計：履歷小白菜	山藥薏仁湯		4.9	5.7	3.4	1.0	0	3.0	0	814
			炸/雞胸雞丁.洋芋.胡蘿蔔.洋蔥.黑胡椒.胡根	炒/蛋干片(綠豆).豬肉絲.芹菜.乾魷魚.辣豆瓣 (關東國小不辣)	煮/時令青菜	煮/山藥.大薯仁.豬肉絲.枸杞									
29	三	小米飯	「創」三杯肉片	蝦仁燻絲豆腐	預計:有機認證蔬菜	赤肉羹湯	有機蔬菜	1.5.9.	5.7	2.5	1.4	0	2.8	0	748
			煮/豬肉片.雞腿(切薄雞油).米血糕.九層塔.老薑	燒/絲瓜.冬粉.蝦仁(自付).板豆腐	煮/時令青菜	煮/筍絲.豬肉絲.胡蘿蔔.乾木耳.洗滌鮮筍. 烏醋.高麗菜									
30	四		特餐:肉絲蛋炒飯+(2)「炸」麥克雞塊*3+小熱狗+預計:履歷:花椰菜+玉米濃湯				水果	4.5	5.9	2.5	1.0	1	3.2	0	830
			炒/白米.高麗菜.豬肉絲.洗滌鮮筍.海苔絲條 炸/麥克雞塊*3+小熱狗(自付) 煮/時令青菜 煮/玉米粒.豬絞肉.洗滌鮮筍.全脂奶粉												
			萬聖節限定餐												
31	五	糯米飯 萬聖節滿飯(特)	「創」搗蛋豬柳	(3)「創」驚金蛋	預計：履歷蚵白菜	「創」調皮西米露		5.8.9	6.1	3.6	1.0	0	2.9	0	853
			煮/雞柳.中干丁.洋蔥.番茄.豆腐.檸檬汁.九層塔. 濃芝麻粉(紅)關東小魚	炸/洗滌鮮筍(油油) 雞腿(白)	煮/時令青菜	煮/西瓜米.高麗菜.冬瓜磚									

★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(9/19).(10/17).(11/14).(12/12)(1/9)。 ※蘑菇類，在菜名做「#」標示。「蘑菇類入菜」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20天: 25%)建高.新科油炸6天(30%) 蛋類類(每月5次)、海鮮類:品項每月不得重複。 主食為公糧產銷履歷白米及糙米為底再添加全穀根莖類。
※未來類:每週四(每週上六)兩週供餐3次/週。乳品類:每月3次。非應以履歷菜類:1瓶白19(11/24) (依據「114學年度學校午餐公告辦法」高安外辦辦理勞務採購)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-12/5.12/22.12/29)(1月2天-1/12.1/19)
每月至多供應3次。於班級當月用餐數達7(含)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2天只供2次保久乳)
非更改產銷履歷供應供應日期。(9月1天-9/15)(10月1天-10/20)(11月1天-11/10)(12月1天-12/8)(1月1天-1/5)(依據「114學年度3餐10點點心」供應)
※「創」為創意菜單廚房團隊新菜色研發並視眾食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後修正。 ※菜單食材因天候、資源、特殊狀況等因素經授方方法議後可修正。
113年1月1日起應使用有機或產銷履歷產品，始符合經費請領獎勵金12項短期業菜類:小白菜、青梗白菜、油菜、青油菜、薤菜、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)
依午餐會議決議,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,但個數適量因成本高就沒有再有多供應。
「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! 洗滌鮮筍:每粒為 雞蛋噴印 - 洗滌鮮筍 符合國產雞蛋溯源蛋品 泳翔食品股份有限公司 製