

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11月份 葷 食 菜 單 10/ 22 阿奮師

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	
									全穀 類糧 食目標	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果 種子類	乳品類	(大卡)		
3	一	糯米飯	「炸」酥炸旗魚排	番茄炒蛋	預計：履歷蚵白菜	關東煮湯		4.5.9.10	5.7	3.5	1.0	0	3.2	0.8	951		
			炸/調理旗魚排	炒/洗選鮮蛋,番茄	煮/時令青菜	煮/白蘿蔔,小四角油豆腐,海帶結,天婦羅											
4	二	小米飯	洋蔥豬里肌(原型食材)	(鈣)「#」香菇燒豆腐	預計：履歷葉萵苣	鮮蔬肉絲湯		5.8.9	5.8	3.3	1.0	0	3.0	0	814		
			油/生鮮里肌,洋蔥,彩椒	煮/板豆腐,豬絞肉,生香菇	煮/時令青菜	煮/大白菜,豬肉絲,洗選鮮蛋,乾木耳											
5	三	地瓜飯	麵輪燒雞	「創」黃瓜蓮藕魚丸	預計：有機認證蔬菜	玉米濃湯		4.5.10	5.6	2.5	1.7	0	3.0	0	757		
			煮/雞胸腿丁,白蘿蔔,麵輪	煮/大黃瓜,虱目小魚丸,蓮藕(過油),胡蘿蔔	煮/時令青菜	煮/玉米粒,豬絞肉,洗選鮮蛋,奶粉											
6	四	特餐:客家炒飯條+瓜仔肉燥+預計：履歷油菜+三合湯						水果	1.5.9	5.5	2.8	1.2	1	2.8	0	811	
		拌/板條,豬肉絲,豆芽菜,乾木耳,蝦米 煮/板豆腐,豬絞肉,小干丁,紅蔥頭 煮/板豆腐,白蘿蔔,洗選鮮蛋,貢丸,味噌.															
7	五	蕎麥飯	薑母燒雞	「創」黃干三絲	預計：履歷奶油白菜	綠豆湯		9	6.1	2.6	1.1	0	2.8	0	776		
			煮/雞胸腿丁,凍豆腐,米血糕,老薑,胡麻油	煮/黃干絲,肉絲,海帶絲,芹菜	煮/時令青菜	煮/綠豆,冬瓜糖											
10	一	小米飯	「創」水煮酸辣魚	「創」「#」鮮蔬燴蒸蛋	預計：履歷葉萵苣	紫菜蛋花湯		5.9.10.11	5.6	3.6	1.0	0	2.8	0.8	933		
			煮/生鮮青甘魚丁,板豆腐,蟹肉心,花椒	蒸/洗選鮮蛋,金針菇,玉米粒(打粒) (配料從臺灣在菜室)	煮/時令青菜	煮/紫菜,洗選鮮蛋											
11	二	蕎麥飯	(3)「炸」香酥雞柳條*3 (學生許願餐)	(鈣)筍乾油豆腐	預計：履歷白莧菜	銀鱸魚羹湯		8.9.10	5.8	3	1.2	0	3.0	0	796		
			炸/調理雞柳條*3	煮/筍乾,小四角油豆腐,豬肉片,胡蘿蔔,紅蔥頭	煮/時令青菜	煮/白蘿蔔,豬肉絲,魷魚羹,芹菜											
12	三	南瓜飯	「★」宮保雞丁	白菜炒年糕	預計：有機認證蔬菜	「創」韓式豆腐鍋		3.8.9	5.7	2.7	1.4	0	2.9	0	767		
			煮/雞胸腿丁,大黑干,小黃瓜,油花生,乾辣椒	煮/大白菜,豬肉絲,年糕片,乾木耳	煮/時令青菜	煮/板豆腐,豬肉片,海帶芽,韓式辣椒粉											
13	四	特餐:玉米蛋拌飯+「炸」鐵路豬排+預計：履歷蚵白菜+酸辣湯						水果	5.9.11	5.5	2.8	1.0	1	3.2	0	824	
		炒/白米,洗選鮮蛋,玉米粒,豬肉絲,洋蔥,海苔絲 油/調理豬排 煮/時令青菜 煮/板豆腐,筍絲,豬肉絲,乾木耳,胡蘿蔔,洗選鮮蛋,烏龍,高麗菜															
14	五	五穀飯	馬鈴薯燉雞	滷蛋	預計：履歷小白菜	西米露 (學生許願餐)	堅果包	5.8.9	6	2.9	1.0	0	2.7	0	784		
			煮/雞胸腿丁,洋芋,胡蘿蔔,味噌	煮/洗選鮮蛋,滷包	煮/時令青菜	煮/西米露,冬瓜糖											
17	一	大麥仁飯	建高 新科:「炸」避風塘魚片 關東小:豆鼓蒸魚片	「創」玉米兩來菇炒蛋	預計：履歷薺菜	肉骨茶湯		4.5.9.10	5.5	3.1	1.0	0	3.0	0.8	898		
			炸/生鮮油甘魚片,水蜜魚片,蒜頭,辣椒,蔥	炒/洗選鮮蛋,玉米粒,兩來菇	煮/時令青菜	煮/白蘿蔔,凍豆腐,豬大骨,肉骨茶包											
18	二	紅薯麥飯	「#」(1)韓式泡菜燒肉 (學生許願餐)	銀芽肉羹	預計：履歷蚵白菜	小魚味噌湯		9.10	5.9	2.5	1.4	0	2.6	0	753		
			煮/豬肉片,洋蔥,生薑,韓式泡菜,金針菇(自付),蔥段	炒/豆芽菜,豬絞肉,肉羹,乾木耳	炒/薑令時蔬	煮/板豆腐,洋蔥,小魚干,味噌,白蘿蔔											
19	三	麥片飯	咖哩雞肉	(鈣)客家小炒	預計：有機認證蔬菜	冬瓜蛤蜊湯		1.8.9	5.9	3.1	1.0	0	2.8	0	797		
			煮/雞胸腿丁,洋芋,胡蘿蔔,洋蔥,咖哩粉	炒/豇干片,芹菜,豬肉絲,乾魷魚	煮/時令青菜	煮/冬瓜,豬肉絲,蛤蜊											
20	四	特餐:(聰明選搭自己決定) A湯麵：「#」味噌蔬菜烏龍湯麵+洋蔥豬柳(國小)、黑胡椒豬柳(國高中)+預計：履歷青江菜 (另一種吃法) B乾麵：(豬柳拌烏龍麵)烏龍麵+洋蔥豬柳+預計：履歷青江菜+「#」味噌蔬菜湯						水果	9	5	2.5	1.3	1	2.5	0	743	
		煮/細烏龍麵,高麗菜,金針菇,豬肉片,海苔,味噌 炒/豬柳,洋蔥,黑胡椒粒 炒/時令青菜															
21	五	香鬆飯	南瓜燉肉	關東煮	預計：履歷油菜	鳳梨銀耳QQ湯		7.9.10	5.8	2.5	1.0	0	2.6	0	736		
			蒸/豬肉丁(自付),南瓜	燒/白蘿蔔,小四角油豆腐,米血糕,天婦羅	煮/時令青菜	煮/白木耳,鳳梨罐頭,彩色QQ											
24	一	糯米飯	「創」紅燒鮪魚	「創」仿蟹黃蒸蛋	預計：履歷小白菜	『創』金針玉米海帶湯		9.10.11	5.6	3.2	1.0	0	2.7	0	779		
			蒸/鮪魚丁,凍豆腐,胡蘿蔔,洋蔥,小黃瓜,蒜泥	炒/洗選鮮蛋,胡蘿蔔,南瓜(打配)	煮/時令青菜	煮/乾金針,玉米結,海帶結,豬大骨											
25	二	小米飯	(1)「炸」酥脆雞排 (學生許願餐)	白醬花椰菜	預計：履歷青江菜	蘿蔔九片湯		4.9	5.7	2.5	1.3	0	3.0	0	754		
			炸/卡拉雞腿排	煮/花椰菜,百頁豆腐,豬絞肉,洋芋,胡蘿蔔,奶粉(自付)	煮/時令青菜	煮/白蘿蔔,豬肉絲,貢丸片											
26	三	紫米飯	(3)打拋豬肉	(鈣)梅香四角油腐*1	預計：有機認證蔬菜	結頭肉絲湯		9.10	5.9	3.2	1.0	0	2.5	0	791		
			燒/豬絞肉,蛋茄,洋蔥,九層塔,小干丁	煮/大四角油豆腐,梅干菜,豬肉絞	煮/時令青菜	煮/結頭菜,豬肉片,黑輪,芹菜											
27	四	感恩節特餐:「#」古早味高麗菜飯+(3)蔥燒雞腿+預計：履歷葉萵苣+南瓜濃湯						水果	1.4.5	5.8	3.2	1.0	1	2.6	0	848	
		煮/白米,高麗菜,豬肉絲,生香菇,蝦米,紅蔥頭,海苔粉 油/生鮮雞腿,蔥,老薑 煮/時令青菜 煮/南瓜,洗選鮮蛋,豬絞肉,奶粉(自付)															
28	五	「★」芝麻飯	「創」紅糟肉片	(2)「炸」地瓜球*2 (學生許願餐)	預計：履歷油菜	「創」大豆燕麥粉角湯		7.8.9	6.2	2.5	1.0	0	2.9	0	777		
			煮/豬肉片,百頁豆腐,鹽雞(過油),小黃瓜,紅糟醬	炸/地瓜球*2	煮/時令青菜	煮/大豆,黑粉角,蕎麥											

*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。如特殊狀況請親自主動告知班級導師及營養師。 ※豐菇類: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(9/19).(10/17).(11/14).(12/12)(1/9)。 ※豐菇類：在菜名做「#」標示。「豐菇類入菜」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/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。 主食公糧白米及糯米為底再添加全穀根莖類。

※ 水果類:每週四(每週1次)需逢供餐3天/週。 乳品類: 每月3次、非基改履歷豆漿: 1瓶自付(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) 每月至多供應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)

非基改產銷履歷豆漿供應日期: (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章1Q獎勵金』供應)

※ 「創」為創意菜單廚房團隊新菜色研發 並視眾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項短期業菜類: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! 洗選鮮蛋:每粒為 雞蛋噴印。 洗選鮮蛋 符合國產雞蛋溯源蛋品 泳翔食品股份有限公司 製