

新竹市立 建功高中.新科國中.關東國小三校葷食菜單

1旦饭:	and Septical and	ode 桐朗俱為性:		114年12月 份 葷 食	菜單 11/21 阿慶師									
期星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	依衛福部 公告11項	全穀	豆魚蛋肉類	赞養成	分(份數)	油脂與堅果	乳品類	熱量 (大卡)
		壽喜燒魚丁	番茄炒蛋	預計:履歷油菜			禍敏原	9B相 根盤額	丘原ূ则阿爾	at season	小米湖	種子類	7000 AR	(A+)
1 -	香鬆飯	新/生鲜鰡魚丁小四角油腐.洋蔥洗選鲜蛋	蒸/洗頭鮮蛋.番茄	J只日 · //友/正/山木 燙拌/當令時蘸	*/ H 日 和E 田J 707	低碳環保餐	10.5.9.8.7	5.5	2.8	1.1	0	2.8	0	749
		麻油雞肉	鍋燒高麗菜	預計:履歷小白菜	玉米蛋花湯									
2 =	小米飯	////////////////////////////////////	類内 / 方で [中] / 产E / 木 娘/高麗菜 天婦羅 . 乾木耳 <u>沙茶醬 (</u> 関東小無)	プタロ・パタ 位 アンロ 来	煮/玉米粒.洗罐鲜蛋.豬肉絲		8.9.5.1	6	2.5	1.3	0	2.9	0	771
				·										
3 ≡	大麥仁飯	一角終豬柳	紅燒獅子頭	預計:有機認證蔬菜	黃瓜肉片湯 ————————————————————————————————————	有機蔬菜	11.5.8	5.8	2.8	1.2	0	2.9	0	777
		煮/豬柳.筍絲.洗選鮮蛋.烏醋.香菜	煮/大白菜.獅子頭.乾木耳	煮/時令青菜	煮/豬肉片.大黃瓜									
4 四	特餐:	「★」「#」古早味花生油飯·	+關東:滷雞翅 建高.新科:	「炸」酥炸雞翅+預計:	履歷青江菜+紫菜丸片湯	水果	8.9.3.7	5.2	27	1.0	1	29	0	782
		煮/白米.圓糯米.菜脯	.小干丁.豬肉絲.生香菇.熟花生.老薑.麻油 炸/生	鲜雞翅 炒/時令青菜 煮/繁菜.實丸片.蔥花		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	0.7.5.7							
		油腐肉燥	「炸」芝麻球*2	預計:履歷葉萵苣	「創」粉角奶麥	建高校慶	7.9.4	5.9	2.5	1.0	0	3.0	0	761
5 <u>T</u>	紅藜麥飯	煮/豬絞肉.三小角油腐.紅蔥頭	炸/芝麻球*2	燙拌/當令時蔬	煮/大麥粒.黑粉角.奶粉									
			建高校慶學生	: 中午加菜:香雞堡+	薯條 +(下午14:30 橘子+	奶酥麵包)								
			ZINK <u>F</u>	12/6(六)建高園		77 HT 72 C)								
		新科:「炸」海苔魚丸*3	田園咖哩	預計:履歷空心菜	白菜豆腐羹湯	低碳環保餐 建高園遊會 補休								
8 -	糙米飯	關東國小:滷魚丸*3					10.9.5	5.5	2.5	1.0	0	3.0	0	733
		炸.滷/虱目魚丸+3.海苔絲	煮/洋芋.青花菜.胡蘿蔔.小三角油腐.咖哩粉	燙拌/當令詩蘸	煮/大白菜.板豆腐.洗選鲜蛋.乾木耳									
9 =	地瓜飯	麵輪燒肉片	滷雙結	預計:履歷蚵白菜	冬瓜黑輪湯	履歷豆漿	10.8.9	5.8	2.6	1.3	0	2.5	0	746
		煮/豬肉片.白蘿蔔.麵輪	燒/豬肉角.百頁豆腐.百頁結.海帶結.胡蘿蔔	燙拌/當令詩蘸	煮/冬瓜.黑輪.豬肉絲									
10 Ξ	五穀米	「#」「創」杏鮑菇米血燒雞	「鈣」京醬干片	預計:有機認證 <u>蔬菜</u>	四神湯	有機蔬菜	8.9	5.9	3.4	1.0	0	2.7	0	815
		煮/雞胸腿丁.小四角油腐.米血糕.杏鮑菇(自付).豆瓣醬	炒/豬肉絲.豆干片(過油).小黃瓜.洋蔥.甜麵醬.蔥	煮/時令青菜	煮/山藥.豬肉絲.大薏仁.四神湯包	月 慨疏采					U	2./		
11 四		特餐:義式	螺旋麵+「 <mark>炸」豬排</mark> +預詞		水果	8.9.4.5	5.5	2.6	1.0	1	3.1	0	805	
11 63		炒/螺旋麵.玉米粒.剩	當絞肉.洋蔥.番茄.義大利香料 炸/生鮮帶骨里肌	炒/時令青菜 煮/南瓜.豬絞肉.雞蛋.奶粉		小未	8.9.4.5	5.5	2.0	1.0	1	5.1	U	805
	「★」	黑干燉雞	五香滷蛋	預計:高麗菜	四寶甜湯		8.9.5	5.8	3.2	1.0	0	2.8	0	797
12 五	芝麻飯	煮/雞胸腳丁.大黑干	滷/洗選鮮蛋.五香粉	燙拌/當令時蘸	煮/綠豆.蒸麥.紫米.地瓜圈									
		·····································	「#」鹽水鮮蔬	預計:履歷菠菜	海芽蛋花湯	低碳環保餐								
15 -	糙米飯	炸/生鮮旗魚丁.凍豆腐.米酒.藥膳包	煮/筍片.青花菜.百頁豆腐.米血糕.生香菇	燙拌/當令詩蔬	海牙镇化汤 煮/海芽洗蛋鲜蛋蔥	保久乳	10.9.5.4	5.5	2.8	1.3	0	2.5	0.8	860
		「炸」雞翅小腿*2	「創」蛤蜊蒸蛋	預計:履歷青江菜	榨菜肉絲湯	_								
16 =	燕麥飯	(學生許顯餐) 炸/生鮮翅小腿*2	炒/洗還鮮蛋.蛤蜊(自付).米酒	燙拌/當令時蔬	着/模菜絲豬肉絲		1.5.11	5.6	3	1.0	0	3.0	0	777
		·	田園三色	預計:有機認證蔬菜	味噌豆腐小魚湯									
17 ≡	紫米飯	咖哩肉丁(學生許願餐)	四国二巴 煮/玉米粒.小于T.小姜瓜、豬絞肉	別		有機蔬菜	9.5.10	5.8	2.8	1.0	0	3.0	0	776
		着/豬肉角(自付),洋芋.胡蘿蔔.咖哩粉			煮/板豆腐.洗罐鲜蛋.小魚乾.味噌									
18 四		.,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			(學生許願餐)	水果	10.5	5	3	1.0	1	2.8	0	786
			目魚柳.洗選鮮蛋.高麗菜.玉米粒.豬絞肉.燕麥 烤/		(r = 1) = =	10/01								
19 五	麥片飯	雪裡炒肉末	「鈣」豆干海根	預計:履歷葉萵苣	紅豆小湯圓	12/21 冬至	11.9.6	6.2	2.8	1.0	0	2.9	0	800
		煮/豬絞肉.雪裡紅.小干丁.辣椒(關東不辣)	煮/海根.豬肉絲.胡蘿蔔.豆干片(過油)	燙拌/當令詩疏	煮/紅豆.小湯園	堅果包								
22 –	燕麥飯	「炸」旗魚排	「創」麻婆醬燴蛋	預計:履歷小白菜	關東煮湯	低碳環保餐	10.9.5	5.6	3.2	1.0	0	3.0	0.8	912
		炸/調理旗魚排	炒/洗選鮮蛋.板豆腐.蔥.蒜頭.豆瓣醬	燙拌/當令時蓋	煮/白蘿蔔.小四角油腐.天婦羅.海帶結.柴魚粉	保久乳								
23 =	蕎麥飯	「#」薑母雞肉	「#」培根洋芋	預計:履歷白莧菜	結頭菜丸片湯	水果	8.9.	5.5	2.5	1.0	1 0	2.8	0	784
		煮/雞胸腿丁.凍豆腐.杏鮑菇.老薑.米酒.枸杞	煮/洋芋.培根(過油).小黃瓜.胡蘿蔔.蘑菇罐頭	燙拌/當令詩蔬	煮/結頭菜.豬肉絲.貢丸片.芹菜	3.771								
24 Ξ	糙米飯	南瓜燒肉片	白醬花椰菜	預計:有機認證蔬菜	玉米濃湯 Merry	有機蔬菜				1.0				
	聖誕節灑飯	煮/豬肉片,南瓜.老薑(黃)	煮/青花菜.百頁豆腐.豬肉絲.胡蘿蔔. 玉米乳香粉.匈牙利粉(紅)	Merry ristmas 煮/時令青菜	煮/玉米粒.豬絞肉.洗選鮮蛋.奶粉.黑胡椒粒	一月城坬米	0.7.7.3				_			
25 四			行憲紀念日 水果提前12/2	23週二供應										
26 五	糙米飯	海結燒雞	「創」味噌肉醬	預計:履歷葉萵苣	綠豆湯	新科校慶	8.9	6.2	2.2	1.0	0	2.8	0	750
		煮/雞胸腿丁.海帶結.玉米結.老薑.乾辣椒	煮/絞肉.洋芋.小四角油腐.胡蘿蔔.蔥.味噌	燙拌/當令詩蔬	煮/錄豆.冬瓜磚	補休								
29 —	小米飯	「炸」鹹酥魚丁	「創」「#」蕈菇蝦仁蒸蛋	預計:履歷菠菜	冬菜粉絲湯	低碳環保餐 保久乳	10.8.5.1	5.6	3.7	1.0	0	3.0	0.8	950
	・ユ・ハト間ズ	炸/生鮮鯊魚丁.天婦羅.地瓜.胡椒鹽	蒸/洗選鮮蛋.生香菇.蝦仁(自付)	燙拌/當令時蓋	煮/冬菜.冬粉.凍豆腐.豬大骨.大白菜									
- 0	± 6.45	筍干豬柳	「創」芋頭天婦羅	預計:履歷蚵白菜	酸辣湯		11.0.5		3.5	1.		3.0	_	750
30 =	南瓜飯	煮/豬柳.筍干.小四角油腐	炒/綠豆芽.天婦羅 <u>.芋頭(過油)</u>	燙拌/當令時蔬	為/板豆腐高麗菜·豬肉絲洗選鲜蛋.胡蘿蔔.乾木耳.烏 嚴		11.9.5	5.7	2.5	1.4	0	2.9	0	752
			i .											
		辣子雞肉	「鈣」打拋燒豆腐	預計:有機認證蔬菜	筍絲肉羹湯									
31 =	麥片飯	辣子雞肉 炒/雞胸闢丁.中干丁.五米結 乾辣椒(關東國小無)	「鈣」打抛燒豆腐 炒/板豆腐洋蔥蛋茄豬紋肉九層堆魚露專檬汁	預計:有機認證蔬菜	筍絲肉羹湯	有機蔬菜	910.11.5	5.8	3.3	1.0	0	2.8	0	805

※堅果類・在菜名做「★」標示。「堅果類入菜」革食至少2次/月 、素食1次/週 、堅果包1包(9/19).(10/17).(11/14).(12/19)(1/9)。 ※蕈菇類・在菜名做「#」標示。「蕈菇類入菜」革食至少1次/月、素食2次/週 ・藍色框為:創意原型食材。 特餐日為:毎週四・難腿或雞塊/毎月/次・異國料理1次/月。有機青菜/毎週三。※ 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猶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)、海鲜類:品項每月不得重覆。主食公糧白米及糙米為底再添加全穀根莖

※水果類:每週四(每週1次)需達供餐3天/週、乳品類:每月3次、非基改履歷豆頭: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)

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。(<u>114/10.11及115/1月 不足21天只供2次保久乳)</u>

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-12/9)(1月1天-1/5) (依據『114學年度3章10獎勵金』供應) ※『創』為創意菜單厨房團隊新菜色研發 並視察供餐群體滿意接受度隨時修正 ※菜單內容仍以機關<u>午餐會議決議</u>後修正・ <u>※菜單食材因天候、貨源、特殊狀況等因素經校方決議後可調整修正</u>・

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、声梗白菜、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)

「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