



114年12月份葷食菜單 11/21 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	營養成分(份數)						熱量	
							全穀類 雜糧類 根莖類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油類 油脂類 種子類	乳品類	(大卡)		
1	一	香鬆飯	壽喜燒魚丁	番茄炒蛋	預計：履歷油菜	味噌蘿蔔湯	低環境保健	10.5,9.8,7	5.5	2.8	1.1	0	2.8	0	749
		煮/生鮮鱈魚丁,小四角油,海菜,洗滌鮮蛋	蒸/洗滌鮮蛋,蕃茄	燙拌/當令時蔬	煮/白蘿蔔,板豆腐,海芽,味噌,蔥										
2	二	小米飯	麻油雞肉	鍋燒高麗菜	預計：履歷小白菜	玉米蛋花湯	有機蔬菜	8.9,5.1	6	2.5	1.3	0	2.9	0	771
		煮/雞胸腿丁,凍豆腐,米血糕,老薑,胡麻油	燒/高麗菜,天婦羅,乾木耳,沙茶醬(園東小魚)	燙拌/當令時蔬	煮/玉米粒,洗滌鮮蛋,豬肉絲										
3	三	大麥仁飯	筍絲豬柳	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,洗滌鮮蛋,烏醋,青菜	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:漁雞翅 建高,新科:「炸」酥炸雞翅+預計:履歷青菜+紫菜九片湯					水果	8.9,3.7	5.2	2.7	1.0	1	2.9	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/生鮮雞翅 炒/時令青菜 煮/紫菜,貢丸片,蔥花													
5	五	紅藜麥飯	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
		煮/豬絞肉,三小角油,紅蔥頭	炸/芝麻球*2	燙拌/當令時蔬	煮/大麥粒,黑粉角,奶粉										

12/6(六)建高園遊會、新科校慶

8	一	糯米飯	新科：「炸」海苔魚丸*3 關東國小:滷魚丸*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	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,胡蘆筍,小三角油條,咖哩粉	燙拌/當令時蔬	煮/大白菜,板豆腐,洗滌鮮蔥,乾木耳									
9	二	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,百寶豆腐,百寶結,海帶結,胡蘆筍	燙拌/當令時蔬	煮/冬瓜,黑輪,豬肉絲									
10	三	五穀米	「#」「創」杏鮑菇米血燒雞	「鈣」京醬干片	預計：有機認證蔬菜	四神湯	有機蔬菜	8.9	5.9	3.4	1.0	0	2.7	0	815
			煮/雞胸脯丁,小三角油條,米血糕,杏鮑菇(自付),豆腐條	炒/豬肉絲,豆干片(醬油),小黃瓜,洋蔥,甜酸醬,蔥	煮/時令青菜	煮/山藥,豬肉絲,大薯仁,四神湯白									

11	四	特餐：義式螺旋麵+「炸」豬排+預計：履歷油菜+南瓜濃湯	水果	8.9.4.5	5.5	2.6	1.0	1	3.1	0	805
		炒/螺旋麵,玉米粒,豬絞肉,洋蔥,番茄,義大利香料 炸/生鮮帶骨里肌 炒/時令青菜 煮/南瓜,雞絞肉,雞蛋,奶粉									

12	五	「★」 芝麻飯	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
			煮/雞腿罐丁,大黑干	滷/洗蝦鮮蛋,五香粉	選擇/當令時蔬	煮/綠豆,燕麥,紫米,地瓜圓										

15	一	糯米飯	藥膳煮魚	「#」鹽水鮮蔬	預計：履歷菠菜	海芽蛋花湯	 低碳環保餐 保久乳	10.9.5.4	5.5	2.8	1.3	0	2.5	0.8	860
----	---	-----	------	---------	---------	-------	--	----------	-----	-----	-----	---	-----	-----	-----

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

22		燕麥飯	作/調理旗魚排 炒/燒雞鮮菜、板豆腐、蔥、蒜苗、豆豉醬	選擇「當令時蔬」 煮/白蘿蔔、小西角油麵、天婦羅、海帶結、紫菜粉	他廠收價實 保久乳	10.9.5	5.6	3.2	1.0	0	3.0	0.8	912
		【#】鷄母雞肉	【#】樟茶洋菇	類社，園歷白草芽	佳選蘇力片湯								

[illegible]

24	三	 聖誕節滿飯	南瓜燒肉片 煮/燒肉片, 南瓜, 名蛋(黃)	日營花椰菜 煮/青花菜, 百寶豆腐, 豬肉絲, 胡蘿蔔, 玉米乳粉粒, 椰芋粉粒(藍)	預計：有機認證蔬菜 煮/時令青菜 	玉米濃湯 煮/玉米粒, 豬絞肉, 洗潔鮮蛋, 奶粉, 黑胡椒粉	 有機蔬菜	8.9.4.5	5.6	2.5	1.0	0	2.9	0	735
----	---	--	--------------------------------------	---	--	---	---	---------	-----	-----	-----	---	-----	---	-----

25	四	行憲紀念日 水果提前12/23週二供應
----	---	---------------------

26	五	糯米飯	海結燒雞	「創」味噌肉醬	預計：履歷葉萵苣	綠豆湯	新科校慶 補休	8.9	6.2	2.2	1.0	0	2.8	0	750
			魚/雞胸腩、海帶結、玉米結、老薑、乾辣椒	魚/飯肉、洋芋、小四角油條、葫蘆條、蔥、味噌	薑汁/薑令時蔬	魚/綠豆、冬瓜磚									

29	一	小米飯	「炸」鹹酥魚丁	「創」「#」薑菇蝦仁蛋蒸	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
			炸/生鮮鹹魚丁、天婦羅、地瓜、胡椒鹽	蒸/泡麵鹹蛋、生薑、蝦仁、蔥(自付)	燙拌/薑汁蒜泥	煮/冬菜、粉絲、凍豆腐、豬大骨、小白菜									

[illegible]

31	三	麥片飯	辣子雞肉	「鈣」打拋豆腐	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
----	---	-----	------	---------	-----------	-------	------	----------	-----	-----	-----	---	-----	---	-----

「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 符合國產雞蛋溯源產品 泳翔食品股份有限公司 製