

我們想聽聽您對我們[建功高中中央廚房]的想法!



新竹市立 建功高中.新科國中.關東國小三校葷食菜單

115年1月份 葷食菜單 (阿富汗) 12/23

日期星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	均衡攝取 公告11項過敏原 (註記裡示例略)	營養成 分(份量)	熱量					
							全穀 雜糧 堅果類	豆魚肉類 蔬菜類	水果類 油脂與堅果 種子類	乳品類 (大卡)				
2 五	糙米飯	三杯肉片	(2)雙星關東煮 (學生許願餐)	預計：履歷菠菜	四寶甜湯		8.9.10	5.8	2.5	1.1	0	2.5	0	734
		炒/豬肉片,雞腿(過油).小黃瓜.九層塔.老薑.麻油	煮/白蘿蔔.小四角油豆腐.米血糕.天婦羅.小魚丸.味增.胡蘿蔔	燙拌/當令時蔬	蒸/地瓜.芋圓.地瓜圓.蒸麥									
5 一	小米飯	「炸」香酥魚排	番茄炒蛋	預計：履歷菠菜	酸辣湯	低碳環保餐 履歷豆漿	5.9.10	5.6	3.5	1.1	0	2.9	0	813
		炸/鳥魚排	煮/洗選鮮蛋.蕃茄	燙拌/當令時蔬	煮/高麗菜.板豆腐.筍絲.洗選鮮蛋.乾木耳.烏醋									
6 二	燕麥飯	咖哩雞肉	「創」(鈣)「#」剥皮辣椒干片	預計：履歷蚵白菜	海芽蛋花湯		5.8.9	5.7	2.5	1.2	0	2.8	0	743
		燒/雞胸腿丁.洋芋.胡蘿蔴.洋蔥.咖哩粉	炒/豆干片.高麗菜.豬肉片.生木耳.剥皮辣椒	燙拌/當令時蔬	蒸/海芽.洗選鮮蛋									
7 三	紫米飯	南瓜燉肉丁	(學生許願餐)「炸」地瓜球*2	預計：有機認證蔬菜	關東煮湯	有機蔬菜	1.9.	5.5	2.5	1.0	0	2.7	0	719
		煮/豬肉角.南瓜.百頁豆腐	炸/地瓜球*2	燙拌/當令時蔬	煮/白蘿蔔.天婦羅.小四角油豆腐.海帶結.									
8 四		特餐: 肉羹麵線糊+原型食材:香烤大骨腿(建高) (學生許願餐)「炸」日式豬排(關小.新科)+預計：履歷：菠菜+(學生許願餐)黑糖捲				水果	5.8.11	5	3.5	1.0	1	2.6	0	815
		煮/紅麵線.筍絲.肉羹.洗選鮮蛋.胡蘿蔔.乾木耳.紅蔥頭	炸/骨髓.蒜泥	炸/大阪城豬排	燙拌/當令時蔬									
9 五	小薏仁飯	絞瓜肉燥	滷蛋	預計：高麗菜	紅豆紫米桂圓湯		5.9.11	5.8	3	1.0	0	2.8	0	782
		煮/豬絞肉.小干丁.絞瓜.紅蔥頭	滷/洗選鮮蛋	燙拌/當令時蔬	煮/红豆.紫米.桂圓									
12 一	櫻花蝦(自付) 燕麥飯	塔香四季豆蛋酥旗魚	「創」桔醬蝦仁佐豆腐	莧菜吻魚	鮮魚昆布味噌湯	低碳環保餐 保久乳	14.5.8.9.10	5.6	3.2	1	0	2.7	0.8	899
		煮/旗魚丁.洋芋.洋蔥.蕃茄.四季豆(過油).洗選鮮蛋.九層塔.魚露.蒜泥.蕃茄醬	煮/蝦仁(自付).百頁豆腐(過油).天婦羅.小黃瓜.(桔醬)	燙拌/當令時蔬	煮/板豆腐.墨魚.海芽.味增.昆布.蔥									
13 二	地瓜飯(切丁)	「炸」香酥雞翅	白醬花椰	預計：履歷青江菜	紫菜蛋花湯		4.5	5.7	2.9	1.0	0	2.9	0	772
		關東小:香滷雞翅	炸/洋芋.花椰菜.胡蘿蔴.乳香粉.奶粉(自付)	燙拌/當令時蔬	煮/紫菜.洗選鮮蛋									
14 三	五穀飯	「#」杏鮑菇米血燒雞	「創」肉末蒸蛋	預計：有機認證蔬菜	結頭菜黑輪湯	有機蔬菜	5.8.9.10	5.6	3.3	1.0	0	2.8	0	791
		蒸/雞胸腿丁.小四角油豆腐.米血糕.杏鮑菇(自付).	蒸/洗選鮮蛋.豬絞肉.蔥	燙拌/當令時蔬	煮/結頭菜.豬肉絲.黑輪.芹菜									
15 四		特餐: 「★」咖哩椰漿培根拌飯+原型食材:香烤大骨腿(關東小.新科) (學生許願餐)「炸」日式豬排(建高)+預計：履歷白莧菜+玉米濃湯				水果	4.5.8	5.8	3.5	1.0	1	2.9	0	884
		炒/白米.玉米粒.豬絞肉.火腿丁.培根.洋蔥.腰果.剛哩.椰漿	炸/骨髓.蒜泥	燙拌/當令時蔬	煮/玉米粒.洗選鮮蛋.奶奶.豬絞肉									
16 五	麥片飯	海結燒豬柳	「創」「#」韓式白菜炒年糕	預計：履歷葉萬葛	綠豆湯		8.9	5.7	2.5	1.7	0	2.7	0	751
		煮/豬柳.白蘿蔔.海帶結.老薑	煮/大白菜.豬肉絲.年糕片.韓式泡菜.金針菇(自付).蔥段	燙拌/當令時蔬	煮/綠豆.冬瓜磚									
19 一	紅藜麥飯	麻婆燒魚丁	玉米炒蛋	預計：履歷小白菜	「#」鮮蔬金針湯	低碳環保餐 保久乳	5.8.9	5.6	2.5	1.0	0	2.8	0.8	851
		蒸/石高魚丁.板豆腐.蔥.豆瓣醬.花椒	蒸/洗選鮮蛋.玉米粒.黑胡椒粒	燙拌/當令時蔬	煮/高麗菜.生香菇.金針.乾木耳									
20 二		結業式：奶黃包+「炸」麥克雞塊*3+薯條+預計：履歷高麗菜+百分百果汁(高中不供餐)					4.8	2.5	2.5	1.0	0	2.8	0	514
		蒸/奶黃包	炸/麥克雞塊*3+洋芋薯條	燙拌/當令時蔬	百分百果汁									
11402學期開始(2/11.2/12.2/13 上課日)														
21 三	南瓜飯(切丁)	筍干豬柳	滷味拼盤	預計：有機認證蔬菜	玉米蛋花湯		5.9.10.11	5.8	2.5	1.3	0	2.7	0	748
		炸/豬柳.小四角油豆腐.筍干	煮/白蘿蔔.胡蘿蔔.大黑瓜.海帶結.天婦羅	燙拌/當令時蔬	煮/玉米粒.洗選鮮蛋.肉絲									
22 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	8.9.11	5.5	2.6	1.3	1	2.7	0	794
		煮/白扁鵲.豬肉片.白蘿蔔.胡蘿蔔.洋蔥.蕃茄.客家酸菜.老薑	煮/豬絞肉.三色油豆腐.海帶結.天婦羅	燙拌/當令時蔬	煮/高麗菜.虱目魚丸(自付).洗選鮮蛋.乾木耳.烏醋									
23 五	蕎麥飯	(學生許願餐)「炸」卡啦雞排	(鈣)南洋咖哩豆腐煲	預計：履歷白莧菜	粉角銀耳露		8.9	5.7	2.6	1.0	0	2.9	0	750
		炸/卡啦雞排	煮/小四角油膾.洋芋.花椰菜.胡蘿蔔.咖哩粉.椰漿	燙拌/當令時蔬	煮/銀耳.粉角									
115年2月份 葷食菜單 開學瞉!														
2/23 一	香鬆飯	三杯燒鮪魚	「★」「創」蝦仁蒸蛋	預計：履歷菠菜	(學生許願餐)西米露	低碳環保餐 補遺五穀午餐 決議供甜湯	15.6.8.9.10	5.5	3.2	1.0	0	2.6	0	767
		煮/鮪魚丁.凍豆腐.米血糕.老薑.九層塔.胡麻油	煮/洗選鮮蛋.(蝦仁.杏仁片)	燙拌/當令時蔬	煮/西谷米.冬瓜磚									
24 二	燕麥飯	(學生許願餐)咖哩燉肉丁	關東煮	預計：履歷蚵白菜	(學生許願餐)鮮蔬魚丸羹		5.8.9.10	5.9	3.3	1.3	0	2.8	0	819
		煮/豬肉丁(自付).洋芋.胡蘿蔔.咖哩粉	煮/白蘿蔔.小四角油膶.柴魚粉.海帶結.天婦羅	燙拌/當令時蔬	煮/高麗菜.虱目魚丸(自付).洗選鮮蛋.乾木耳.烏醋									
25 三	小米飯	(學生許願餐)「炸」香酥雞腿排	「#」(鈣)椒香麻婆豆腐	預計：有機認證蔬菜	「創」培根馬鈴薯濃湯	有機蔬菜	4.8.9	5.7	3.5	1.0	0	2.9	0	817
		關東小:滷雞腿排	煮/板豆腐.豬絞肉.生香菇.蔥.花椰	燙拌/當令時蔬	煮/洋芋.洋蔥.培根(自付).貝殼鹽.黑豆豆瓣.燙拌/當令時蔬									
26 四		特餐:(聰明選搭自己決定) A 湯麵：味噌蔬菜湯麵+炸醬肉燥+預計：履歷小白菜 (另一種吃法) B 乾麵：(肉燥拌乾麵)白圓麵+炸醬肉燥+預計：履歷小白菜+味噌蔬菜湯				水果	8.9	5.5	2.5	1.0	1	2.7	0	779
		煮/細烏龍麵.豬肉片.高麗菜.玉米粒.洋蔥.海芽.味增	煮/豬絞肉.小黃瓜.小干丁.甜麵醬.黑豆豆瓣	燙拌/當令時蔬	煮/高麗菜.玉米粒.洋蔥.海芽.味增									
27 五		228和平紀念日補假												

*根據衛生福利部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.牛乳、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級級導師或營養師。※甜湯:每週5次補課補班日(依午餐會議委員會決議)※低碳環保餐:每週一(低碳環保食材為主)

※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；堅果自包1包(9/19).(10/17).(11/14).(12/12)(1/9)。※董蔴類，在菜名做「#」標示。「董蔴類入菜」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道菜单並由調理師時須使用油炸專用油品大益公司美食家好油。關東國小油炸4次(供餐20天: 20% 蛋品類(每月5次.1月4次)、海鮮類:品項每月不得重複。主食公糧白米及糙米為底再添加全穀根莖類)。

※水果類:每週四(每週1次)需連供3天/週。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營養委外辦理營務採購」契約供應)。

114學年度久乳(每月3次)供應日期: (9月3天-9/8/22/9/26)(10月3天-10/13/10/27)(11月3天-11/3/11/17)(12月3天-12/15/12/22/12/29)(1月3天-1/12/1/19)

每月至多供應3次，於簽班當月用餐數達7日(1月以上供應第1次、達4(含)日以上供應第2次、達21(含)日以上供應第3次)。**(11/4.10.11及11/5.1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-12/9)(1月1天-1/5) (依據「114學年度10Q獎勵金」供應)

*「創」為創意菜單廚房團隊新菜色研發並視烹供食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、貿易、特殊狀況等經校方議決後修正。

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項短期葉菜類:小白菜、青梗白菜、油菜、青油菜、雞菜、蔬菜、葉萬葛、莧菜、苦苣、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 符合國產雞蛋溯源品項 沐翔食品股份有限公司 製