

我們想聽聽你對我們[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12月份葷食菜單 11/27 阿慶師

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)				
							全穀 雜糧 穀物類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果 種子類					
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	低碳環保餐 公告11項過敏原 (註記標示碼號)	10.5.9.8	5.5	2.6	1.1	0	2.8	0	734		
		煮/生鮮鱈魚丁.小四角油圓.洋蔥.洗選鮮蛋	蒸/洗選鮮蛋.番茄	燙拌/當令時蔬	煮/白蘿蔔.板豆腐.海芽.味增.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	8.9.5.1	5.7	2.2	1.3	0	2.9	0	727			
		煮/雞胸腿丁.米血糕.老薑.胡麻油	燒/高麗菜.天婦羅.乾木耳.沙茶醬(關東小無)	燙拌/當令時蔬	煮/玉米粒.洗選鮮蛋.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/豬絞.筍絲.洗選鮮蛋.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:滷雞翅 建高.新科:「炸」酥炸雞翅+預計:履歷青江菜+紫菜丸子湯						水果	11.8.9.3.7	5.5	3.4	0.7	1	2.9	0	848	
	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.黃丸子.蔥花															
5 五	紅藜麥飯	油腐肉燥	「炸」芝麻球*2	預計：履歷葉萐躅	「創」粉角奶麥	建高 校慶	8.9.7.4	5.9	2.2	0.6	0	3.0	0	728		
		煮/豬絞肉.三小角油圓.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)

12/6(六)建高園遊會、新科校慶

8 一	糙米飯	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	10.8.9.5	5.5	1.7	1.0	0	3.0	0	673		
		炸/油/虱目魚丁.3.海苔絲	煮/洋芋.青花菜.胡蘿蔔.小三角油圓.咖哩粉	燙拌/當令時蔬	煮/大白菜.板豆腐.洗選鮮蛋.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.百頁豆腐.百頁結.海帶結.胡蘿蔔	燒/豬肉角.百頁豆腐.百頁結.海帶結.胡蘿蔔	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	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	0.9	0	2.7	0	812		
		煮/雞胸腿丁.小四角油圓.米血糕.杏鮑菇(自付).豆漿	炒/豬肉絲.豆干片(燒過).小黃瓜.洋蔥.甜雞蛋.黑	煮/時令青菜	煮/山藥.豬肉絲.大蔴仁.四神湯包											
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	0.7	1	3.1	0	797	
	炒/螺旋麵.玉米粒.豬絞肉.洋蔥.蕃茄.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.奶奶															
12 五	「★」 芝麻飯	黑千層雞	五香滷蛋	預計：高麗菜	四寶甜湯	低碳環保 餐 保久乳	8.9.5	5.8	3.2	0.6	0	2.8	0	787		
		煮/雞胸腿丁.大黑干.九層塔	油/洗選鮮蛋.五香粉	燙拌/當令時蔬	煮/綠豆.燕麥.紫米.地瓜圓											
15 一	糙米飯	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	10.8.9.11.5	5.5	2.8	1.3	0	2.5	0.8	860		
		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/當令時蔬	煮/海芽.洗選鮮蛋.薑											
16 二	蕎麥飯	「炸」雞翅小腿*2	「創」蛤蜊蒸蛋	預計：履歷青江菜	榨菜肉絲湯	水果	5.10.11	5.6	3.1	0.7	0	3.0	0	777		
		炸/生鮮雞小腿*2	炒/洗選鮮蛋.蛤蜊(自付).米酒	燙拌/當令時蔬	煮/榨菜絲.豬肉絲											
17 三	紫米飯	咖哩肉丁(學生許願餐)	田園三色	預計：有機認證蔬菜	味噌豆腐小魚湯	有機蔬菜	8.9.5.10	5.8	2.8	0.7	0	3.0	0	769		
		煮/豬肉角(自付).洋芋.胡蘿蔔.咖哩粉	煮/玉米粒.小干丁.小黃瓜.豬絞肉	煮/時令青菜	煮/板豆腐.洗選鮮蛋.小魚乾.味增											
18 四	特餐：虱目魚燕麥粥+原型食材:香烤雞排+預計:履歷油菜+奶黃包(學生許願餐)						水果	10.5.8	5	3.8	1.0	1	2.8	0	846	
	煮/白米.生鮮虱目魚絨.洗選鮮蛋.高麗菜.玉米粒.豬絞肉.燕麥 烤/生鮮雞排 炒/時令青菜 煮/奶黃包															
19 五	麥片飯	雪裡炒肉末	豆干海根	預計：履歷葉萐躅	紅豆小湯圓	12/21 冬至 堅果包	11.8.9.	5.8	2.8	1.0	0	2.9	0	772		
		煮/豬絞肉.雪裡紅.小干丁.辣椒(蘭陳不辣)	煮/海根.豬肉絲.胡蘿蔔.豆干(過油)	燙拌/當令時蔬	煮/紅豆.小湯圓											
22 一	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 保久乳	10.8.9.5	5.6	3.5	0.9	0	3.0	0.8	932		
		炸/調理旗魚排	炒/洗選鮮蛋.板豆腐.蔥.蒜頭.豆漿	燙拌/當令時蔬	煮/白蘿蔔.小四角油圓.天婦羅.海帶結.柴魚粉											
23 二	蕎麥飯	「#」薑母雞肉	「#」培根洋芋	預計：履歷白莧菜	結頭菜丸湯	水果	8.9.	5.5	2.4	1.0	1	2.8	0	776		
		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.薑母雞頭	燙拌/當令時蔬	煮/結頭菜.豬肉絲.黃丸子.芹菜											
24 三	糙米飯 聖誕節灑飯	南瓜燒肉片	白醬花椰菜	預計：有機認證蔬菜	玉米濃湯	有機蔬菜	8.9.4.5	5.6	2.3	1.0	0	2.9	0	720		
		煮/豬肉片.南瓜.老薑(高)	煮/青花菜.百頁豆腐.豬肉絲.胡蘿蔔.玉米乳香粉.奶油(利福紅)	煮/時令青菜	煮/玉米粒.豬絞肉.洗選鮮蛋.奶奶.黑胡椒粒											
25 四	行憲紀念日 水果提前12/23週二供應															
	蕎麥飯	海結燒雞	「創」味增肉醬	預計：履歷葉萐躅	綠豆湯	新科校慶 補休	8.9	5.8	2.2	0.9	0	2.8	0	720		
		煮/雞胸腿丁.玉米粒.老薑.乾辣椒	煮/絞肉.洋芋.小四角油圓.胡蘿蔔.蔥.味增	燙拌/當令時蔬	煮/綠豆.冬瓜.冬瓜											
29 一	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	0.8	0	3.0	0.8	945		
		炸/生鮮魚丁.天婦羅.地瓜.胡蘿蔔	蒸/洗選鮮蛋.生香菇.蔥仁(自付)	燙拌/當令時蔬	煮/冬菜.冬粉.凍豆腐.豬大骨.大白菜											
30 二	南瓜飯	筍干豬柳	「創」芋頭天婦羅	預計：履歷蚵白菜	酸辣湯	水果 補休1/1	11.8.9.5	5.7	2	1.4	0	2.9	0	715		
		煮/豬柳.筍干.小四角油圓	炒/絳豆芽.天婦羅.芋頭(過油)	燙拌/當令時蔬	煮/板豆腐.高麗菜.豬肉絲.洗選鮮蛋.胡蘿蔔.乾木耳.烏醋											
31 三	麥片飯	辣子雞肉	打拋燒豆腐	預計：有機認證蔬菜	筍絲肉羹湯	有機蔬菜	8.9.10.11.5	5.8	3.3	0.9	0	2.8	0	802		
		炒/雞胸腿丁.中干丁.玉米粒 乾辣椒(關東小無)	炒/板豆腐.洋芋.蕃茄.豬肉絲.九層塔.魚露.檸檬汁	煮/時令青菜	煮/大白菜.筍絲.肉.蔥.洋芋.洗選鮮蛋.香菜.烏醋											

*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級導師及營養師。※甜湯:每週5.補課課業日(依午餐會議委員會決議辦理)※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、堅果包1包(9/19).(10/17).(11/14).(12/12)/(1/9)。※蕈菇類，在菜名做