



Table with columns: 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), 全穀雜糧, 豆魚蛋肉類, 營養成分(份數) (蔬菜類, 水果類, 油脂與堅果類, 乳品類), 熱量 (大卡). Rows include meals like 糙米飯, 蕎麥飯, 地瓜飯, 紅薯麥飯, 燕麥飯, 糙米飯, 南瓜飯, 小米飯, 糙米飯, 芝麻飯, 燕麥飯, 麥片飯, 香鬆飯, 糙米飯, 五穀飯, 小米飯, 麥片飯, 紫米飯.

\*根據衛生福利部公告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。如特殊狀況請主動告知班級導師及營養師。 ※甜味: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」 葷食至少2次/月、素食1次/週、堅果包1包(3/20),(4/17),(5/15),(6/5)。 ※薑蒜類.在菜名做「#」標示。 「薑蒜類入菜」 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. ※每月菜單依剩食量、滿意度、問卷、食材等調整供餐。每月1次執行午餐暨「光」者.光盤行動一起來!
※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用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22天: 23%) 蛋品類(每月5次)、海鮮類:品項每月不得重覆。
主食應認證白米及糙米為新埔「老永昌商行-碾米廠」,為底再添加全穀類類類。
※水果類:每週四(每週1次)補運供餐3天/週、乳品類:每月3次、非基改廣慶豆漿:1瓶自付(5/4)(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(連21(含)日)以上(每月3次)供應日期:(3月3天-3/9/3/23.3/30)(4月2天-4/13.4/27)(5月2天-5/11.5/25),(6月3天-6/8.6/15.6/22)
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.連14(含)日以上供應第2次.連21(含)日以上供應第3次。(115/4.5月 不足21天只供2次保久乳)
非基改廣慶豆漿供應日期:(3月1天-3/16)(4月1天-4/20)(5月1天-5/18),(6月1天-6/1)(依據「114學年度3章10獎勵金」供應)
※『創』為創意菜單團隊新菜色研發 並視供餐群體滿意度接受隨時修正 ※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調整修正。
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、蓬菜、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)

依午餐會議決議,如葷食副菜有雞蛋食材,在素食區會增加一盆蛋如蒸蛋、炒蛋等,個數適蛋就沒有再提供!