

114年1月份葷食菜單 阿富師 1223

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	營養成分(份數)								熱量
依食衛部公告111通檢對象(註記標示號碼)								全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類	乳品類	(大卡)		
1	三	元旦開國紀念日														
2	四	特餐:火腿蝦仁拌飯+(2)「炸」檸檬雞柳條*3+預計:認證有機青菜+味噌海芽蛋花湯						有機蔬菜 水果	1.5,9	3.2	2.5	1.2	1	2.9	0	632
炒/白米,火腿丁,蝦仁(自付),豬絞肉,玉米粒,洋蔥,胡蘿蔔末,洗滌鮮蛋 炸/檸檬雞柳條*3 炒/認證有機青菜 煮/海芽,洗滌鮮蛋,味噌,板豆腐																
3	五	南瓜飯	「創」花椰菜肉片	「#」銀芽天婦羅	預計:履歷蔬菜	綠豆小米湯	甜湯	10	4.2	2.5	1.5	0	2.7	0	641	
炒/豬肉片,花椰菜 炒/豆芽菜,果輪片,生香菇,黑胡椒粒(國產黑) 炒/時令青菜 煮/綠豆,小米																
6	一	香鬆飯	「創」避風塘魷魚	番茄炒蛋	預計:履歷油菜	玉米蛋花湯	低碳環保餐 保久乳	10.4,5.3	3.2	2.5	1.1	0	3.0	0.8	694	
過油/生鮮魷魚丁,地瓜,天婦羅料,豆乾,鹽白飯,蔥花,辣椒乾炒到酥香 炒/洗滌鮮蛋,番茄,板豆腐,蔥花 炒/時令青菜 煮/玉米粒,洗滌鮮蛋,豬大骨																
7	二	燕麥飯	「#」蔬香鹹水拼盤	「創」豆干黑輪	預計:履歷青江菜	結頭菜肉絲湯		10.8,9	3.3	2.6	1.5	0	2.8	0	590	
煮/雞胸脯丁,蝦片,小黃瓜,米血糕,杏鮑菇,青蔥,蒜 炒/豆干片,黑輪,胡蘿蔔,小魚乾,黑豆豉,白醬麵 炒/時令青菜 煮/結頭菜,豬肉絲,芥菜																
8	三	糙米飯	(3)白醬燒雞	「炸」地瓜球	認證有機青菜	魷魚羹湯	有機蔬菜	4.10,5	3.5	2.5	1.1	0	2.7	0	582	
煮/雞胸脯丁,洋蔥,洋芋,花椰菜,紅蘿蔔 炸/地瓜球*2 認證有機青菜 煮/高麗菜,竹筍絲,魷魚羹,洗滌鮮蛋,九層塔,乾木耳,烏醋																
9	四	特餐:(聰明選搭自己決定) A 湯麵:紅燒豚肉麵+醇醬肉燥+預計:履歷菠菜 B 乾麵:(肉燥拌乾麵)白圓麵+醇醬肉燥+預計:履歷菠菜+紅燒豚肉湯						水果 獎勵金 產銷履歷豆漿	9	3	3	1.3	1	2.6	0	645
煮/白扁麵,豬肉片,白蘿蔔,胡蘿蔔,洋蔥,香菇,碎鹽菜,雞絞肉,毛豆仁,洋蔥,小干丁,甜麵醬,黑豆醬醬 燙/當令時蔬																
10	五	地瓜飯	三杯雞肉	辣味海帶絲	預計:履歷菠菜	「創」麥香拿鐵珍珠	甜湯 「★」 堅果包	6.8,4	3.8	2.7	1.0	0	2.5	0	606	
燒/雞胸脯丁,凍豆腐,洋蔥,米血糕,老薑,九層塔 炒/豆干絲,海帶絲,豬肉絲,胡蘿蔔,辣椒(國產黑小不辣) 炒/時令青菜 煮/麥茶,奶露(自付配分),奶粉,冬瓜磚																
13	一	麥片飯	「炸」香酥魚片	玉米炒蛋	預計:履歷小白菜	蘿蔔魚羹湯	低碳環保餐 保久乳	10.5,4	3.5	2.5	1.0	0	3.0	0.8	713	
炸/調裡旗魚排 炒/洗滌鮮蛋,玉米粒,洋芋 炒/時令青菜 煮/白蘿蔔,虱目魚羹,胡蘿蔔,乾木耳,洗滌鮮蛋,白麵																
14	二	薏仁飯	(1)南瓜燒肉	「創」米香酥骨干燒	預計:履歷青江菜	「創」「#」麻香蔬菜湯		9,8.	3.6	2.6	1.2	0	2.8	0	603	
燒/豬肉角,南瓜, 燒/鴨干,小四角油豆腐,黑豆,絞肉 炒/時令青菜 煮/高麗菜,金針菇,豬肉片,老薑,胡麻油																
15	三	 小米飯	「創」異國料理 泰式綠咖哩雞	「創」曼谷小炒	認證有機青菜	「創」酸辣粉絲湯	有機蔬菜	3.10,1	3.2	2.5	1.2	0	2.8	0	568	
煮/雞胸脯丁,洋芋,綠咖哩,咖哩粉 炒/青木瓜,胡蘿蔔,豬肉絲,蝦米,(辣椒-國產黑小無)魚露,香茅 認證有機青菜 煮/魷魚條,冬粉,凍豆腐,番茄,洋蔥,泰式酸辣雞,洋蔥菜葉,濃縮檸檬汁,魚露																
16	四	「★」特餐:古早味油飯+「炸」鐵路豬排+預計:履歷高苣+「創」三合湯						水果	3.5,9	3	2.8	1.0	1	3.0	0	640
煮/圓糯米,白米,小干丁,蘿蔔乾,豬絞肉,蝦米,紅蔥頭,熟花生 過油/鐵路豬排 炒/當令時蔬 煮/味噌,板豆腐,洗滌鮮蛋,貢丸																
17	五	蕎麥飯	麻油肉燥	五香滷蛋	預計:履歷油菜	地瓜燕麥雙圓湯	甜湯	5.9,8	3.8	2.8	1.0	0	2.6	0	618	
燒/豬絞肉,麻油瓜,小干丁 油/洗滌鮮蛋 炒/時令青菜 煮/地瓜,芋頭,地瓜圓,燕麥																
20	一	結業式開心特餐:奶黃包+建高,新科:「炸」香酥雞翅/關東:「炸」麥克雞塊*3+認證有機青菜+百分百果汁						有機蔬菜	5	3	2.5	1.0	0	2.7	0	544
蒸/奶黃包*1 炸/香酥雞翅 麥克雞塊*3 炒/時令青菜 百分百果汁*1																

寒假

114年2月份葷食菜單(阿富師)

11	二	小米飯	咖哩嫩肉 煮/豬肉片,洋芋,洋葱,胡蘿蔔,咖哩粉	麻婆豆腐 燴/板豆腐,豬絞肉,蔥,花椰粉	預計:豆芽菜 炒/時令青菜	番茄茄花湯 煮/番茄,洗滌鮮蛋,豬肉絲	9.5	3.2	2.5	1.0	0	2.6	0	554	
12	三	「★」 芝麻飯	「炸」海苔魷魚燒 炸/魷魚丸*3,海苔絲	鮑魚洋芋炒蛋 炒/洗滌鮮蛋,鮑魚罐頭,洋芋,洋葱	認證有機青菜 認證有機青菜	結頭菜肉絲湯 煮/結頭菜,豬肉絲,芹菜	有機蔬菜	10.7	3.5	2.5	1.0	0	2.9	0	588
13	四	 特餐: 義式番茄螺旋麵+ (原型生鮮食材來源)義式香烤雞排+ 預計: 履歷高苣+「創」「#」海鮮巧達濃湯 炒/螺旋麵,玉米粒,番茄,豬絞肉,洋葱 烤/生鮮雞排,義大利香料 炒/當令時蔬 煮/洋芋,蛤蜊,義大利香料,蘑菇罐頭,貝殼麵,大白菜					水果	4	3	2.8	1.0	1	2.8	0	631
14	五	地瓜飯	(1)筍絲豬柳 煮/豬柳,筍絲,洗滌鮮蛋,香茅,烏醋	白菜獅子頭 燒/獅子頭*1,大白菜,乾木耳	預計:菠菜 炒/時令青菜	紅豆紫米桂圓湯 煮/紅豆,紫米,桂圓,黑麥	甜湯	5.10.8	3.6	2.6	1.1	0	2.7	0	596
17	一	糙米飯	「炸」黃金魚排 炸/調理旗魚排	「創」仿蟹黃蒸蛋 蒸/洗滌鮮蛋,南瓜	預計:履歷小白菜 炒/時令青菜	「#」蘿蔔海菜湯 煮/白蘿蔔,海帶結,秀珍菇,豬大骨,老薑	低碳環保餐 保久乳	10.4	3.5	2.5	1.0	0	2.7	0.8	699
18	二	燕麥飯	「創」韭菜炒肉末 炒/豬絞肉,小干丁(過油),韭菜,黑豆豉,辣椒	培根洋芋 炒/洋芋,玉米粒,毛豆仁,培根,黑胡椒(蘭東國小不辣)	預計:履歷青江菜 炒/時令青菜	養生山藥湯 煮/山藥,大蔥仁,凍豆腐,豬肉片,枸杞	9	3.3	2.5	1.0	0	2.9	0	574	
19	三	麥片飯	親子丼(雞肉) 煮/雞胸脯丁,洋蔥,洗滌鮮蛋,蔥	豆干拌海根 炒/豆干片,海帶根,豬肉絲,九層塔,沙茶醬(蘭東國小不辣)	認證有機青菜 認證有機青菜	玉米濃湯 煮/玉米粒,豬絞肉,洗滌鮮蛋,奶粉	有機蔬菜	9.5.4	3.2	2.7	1.2	0	2.8	0	583
20	四	特餐: 吻仔魚蛋拌飯+ 醬燒大排+ 預計: 高麗菜+(3)味噌湯 炒/白米,豬絞肉,毛豆仁,吻仔魚,小干丁,玉米,蔥,洗滌鮮蛋,海苔粉 燻油/調理豬排 炒/時令青菜 煮/海苔,板豆腐,洋葱,生鮮魚排,蒜糖					水果	10.9.	3.1	2.8	1.0	1	2.9	0	643
21	五	薏仁飯	橙汁燒雞 燒/雞胸脯丁,洋芋,彩椒,濃縮橙榨汁	(2)雙星關東煮 煮/白蘿蔔,米血糕,天婦羅,小魚丸	預計:履歷高苣 炒/時令青菜	銀耳粉圓 煮/白木耳,粉圓	甜湯 「★」 堅果包	10.6.	3.5	2.5	1.1	0	2.8	0	586
24	一	糙米飯	「炸」鹹酥魚丁 炸/生鮮水鯊魚丁,地瓜,天婦羅,九層塔	咖哩洋葱炒蛋 炒/洗滌鮮蛋,洋葱,咖哩粉	預計:履歷莧菜 炒/時令青菜	海結玉米湯 煮/海帶結,玉米粒,豬大骨	低碳環保餐 獎勵金 產銷履歷豆漿	10.5.9	3.6	3	1.1	0	3.0	0	640
25	二	南瓜飯	筍干豬柳 煮/豬柳,筍乾,蔥,紅蘿蔔	彩椒魷魚干片 炒/豆干片,魷魚條,彩椒,芹菜,豆芽菜	預計:履歷油菜 炒/當令時蔬	酸辣湯 煮/板豆腐,筍絲,洗滌鮮蛋,肉絲,乾木耳絲,烏醋,高麗菜	10.5	3.5	2.6	1.5	0	2.8	0	604	
26	三	蕎麥飯	「創」南洋沙嗲雞 煮/雞胸脯丁,洋芋,胡蘿蔔,咖哩粉,沙茶醬	鹽水鮮蔬 炒/筍片,花椰菜,米血糕,豬肉片,蔥	認證有機青菜 認證有機青菜	黃瓜肉絲湯 煮/大黃瓜,豬肉絲,黑糖	有機蔬菜	10.8	3.2	2.5	1.6	0	2.9	0	582
27	四	特餐: 客家炒飯條+「#」「★」香菇花生肉燥+ 預計:履歷菠菜+冬菜油腐湯 炒/飯條,豬肉絲,綠豆芽,韭菜,木耳絲,蝦米,紅蔥頭 煮/豬絞肉,小干丁,生香菇,熟花生 炒/當令時蔬 煮/小四角油條,豬絞肉,冬菜,冬粉					水果	3.9.1	3	2.5	1.0	1	2.9	0	613
28	五	二二八和平紀念日													

二二八和平紀念日

*根據衛生福利部公告(110)肉類及水產類、2.蛋及其製品、3.花生及其製品、4.牛乳、羊奶及其製品、5.豆及其製品、6.果乾類及其製品、7.芝麻及其製品、8.含糖質之穀物及其製品、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。)特殊族群需符合11項特約注意：如**特殊族群營養主題認知班**及**師資培訓**。如**海產**、**五福蔬食**及**休農會議委員午餐**(除**休農會議委員午餐**外，其餘皆為素食)**◎低脂減糖餐保每餐一飯(低脂低糖素食為主)**

◎**堅果類**，在菜名後「#」標示。「**堅果類入菜**」，單食至2次/週、「素食1次/週」、「堅果包1包(1/10)、(2/21)、(3/14)、(4/18)、(5/16)、(6/13)」。**※茄類**，在菜名後「#」標示。「**茄類入菜**」，單食至1次/週、「素食2次/週」。藍色色碼：創庫原型食材、特餐日為每週四、雞腿或雞胸/每月/次。

◎**粟米料理**1次/月，有機青菜/每週三。

◎**油炸炸**，在菜名後「炸」標示。一週最多2樣且油炸調理時使用油性專用油品。**※剩食統計最多前三名，在菜名標記(1)(2)(3)標示。**

◎**油品類**(每月5次)，海鮮類、品類每月不得重複，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)、乳品類、每月3次、**非基改硬豆腐豆漿**：3瓶自付(3/31)(依據「113年度學校午餐公辦民營委外辦理勞務採購」契約 供應)

113學年度係久欠(每月3次)供不應求：(每月2天-1/6、1/3)(2月1天-2/17)(3月3天-3/3、10/3、24)、(4月3天-4/7、4/21、4/28)(5月3天-5/5、5/19、5/26)(6月3天-6/6、6/9、6/23)、**非基改產銷硬豆腐豆漿供應日期**：(1月1天-1/9)(2月1天-2/24)(3月1天-3/17)、(4月1天-4/14)(5月1天-5/12)(6月1天-6/16)(依據「113學年度3章1Q農產品」供應)

◎**創**：為創意菜單團隊新菜色研發 並觀察供群體滿意度接受度隨時修正 ※菜單內容仍以機關午餐會餐會議決議修改修正。 **※菜單食材因天氣、資源、特殊狀況等因素因環境現況方法議後可修正。**

113年3月1日起應使用有機或產銷認證農產品，始符合經費請領獎勵金12項短期政策類別：小白菜、青梗白菜、油菜、青菜葉、龍萊、茭菜、茼蒿筴、芥菜、茼蒿、山蘇及龍鳳菜等(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 符合國產雞蛋溯源產品 泳翔食品股份有限公司 製