

我們想聽聽您對我們[建功高中中央廚房]的想法!  
可直接掃 問卷 QR Code 網路填寫囉!



# 新竹市立 建功高中.新科國中.關東國小三校葷食菜單

## 114年9月份葷食菜單 8/15 阿富師

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)		
								依衛福部 公告113第幾號 (註記標示號碼)	全穀 雜糧 根莖類	豆魚蛋 肉類	蔬菜類	水果類	油脂與 堅果類		乳品類	
1	一	糙米飯	鐵板燒鮭魚丁 <small>炒/生鮮鮭魚丁.小四角油條.彩椒.黑胡椒粒(鹽量不控)</small>	「創」(3)蝦仁玉米炒蛋 <small>炒/洗滌鮮蛋.玉米粒.蝦仁(自付)</small>	預計：履歷葉萵苣	海芽蛋花湯 <small>煮/海芽.洗滌鮮蛋.雞大骨</small>	低碳環保餐	1.5.9.10	3.1	2.8	1.0	0	2.8	0	578	
2	二	燕麥飯	「★」壽喜燒肉 <small>燒/豬肉片.洋蔥.黑.白芝麻</small>	芽菜炒黑輪 <small>炒/芽菜.乾木耳.黑輪片.黑胡椒粒(鹽量不控)</small>	預計：履歷空心菜	銀蕪貢丸湯 <small>煮/白蕪蕪.貢丸(切).豬肉絲.老薑.芹菜</small>		7.1	3.2	2.6	1.6	0	2.6	0	576	
3	三	小米飯	「★」黑干燒雞 <small>炒/雞胸脯丁.大蔥干.小黃瓜.油花生</small>	「創」「#」日式茶碗蒸 <small>蒸/洗滌鮮蛋.毛豆仁.生薑.素魚板</small>	預計：有機認證蔬菜	白菜肉羹湯 <small>煮/大白菜.肉羹.乾木耳.洗滌鮮蛋.香菇</small>	有機蔬菜	3.5.9	3.2	2.8	1.0	0	2.5	0	572	
4	四	特餐:(1)「創」白醬培根螺旋麵+「炸」酥炸雞翅+預計:履歷青菜+「創」味噌蛤蜊豆腐湯 <small>煮/螺旋麵.花椰菜.洋蔥.肉片.培根(過油).義大利香料.玉米乳香粉.胡椒粉(自付)*2. 炸/生鮮雞翅 煮/當令時蔬 煮/蛤蜊.板豆腐.味噌</small>						水果	1.4.8.9	3	2.5	1.0	1	3.0	0	618
5	五	「★」芝麻飯	醬燒豬里肌 <small>燒/生鮮里肌.洋蔥.蔥</small>	「創」蛋酥粉絲 <small>煮/冬粉.高麗菜.豬絞肉.木耳絲.洗滌鮮蛋(鹽上量換油)</small>	預計：履歷油菜	綠豆QQ湯 <small>煮/綠豆.QQ</small>		5.7	3.8	2.5	1.2	0	2.8	0	610	
8	一	糙米飯	味噌燒旗魚丁 <small>燒/旗魚丁.洋芋.胡蘿蔔.味噌</small>	番茄炒蛋 <small>炒/番茄.洗滌雞蛋.板豆腐.蔥花</small>	預計：履歷小白菜	關東煮湯 <small>煮/白蘿蔔.小四角油條.天婦羅.海帶結</small>	低碳環保餐 保久乳	4.5.9.10	3.6	2.5	1.2	0	2.8	0.8	716	
9	二	麥片飯	(1)「炸」鹹酥雞肉 <small>炸/雞丁.百頁豆腐.天婦羅.九層塔</small>	奶香佐花椰 <small>煮/洋芋.青花菜.甜蘿蔔.豬肉片.玉米乳香粉.胡椒粉(僅存2)</small>	預計：履歷空心菜	「創」(鈣)紫菜豆腐魚湯 <small>煮/紫菜.板豆腐.豬肉絲.鮑仔魚</small>		4.9.10	3.2	2.5	1.0	0	3.0	0	572	
10	三	紫米飯	筍干豬柳 <small>煮/豬柳.筍干.小四角油條</small>	白菜燒獅子頭 <small>煮/大白菜.獅子頭*1.乾木耳</small>	預計：有機認證蔬菜	玉米蛋花湯 <small>煮/玉米粒.豬肉絲.洗滌鮮蛋.蔥</small>	有機蔬菜	5.9.11	3.2	2.6	1.0	0	2.8	0	570	
11	四	特餐:古早味油飯+「★」燒烤雞腿(原型生鮮食材茶烤箱)+預計:履歷葉萵苣+酸辣湯 <small>煮/糯米.白米.小干丁.豬肉絲.紫薯.蝦米.乾木耳.老薑 烤/生鮮雞腿.白芝麻 煮/時令青菜 煮/板豆腐.筍絲.高麗菜.豬肉絲.胡蘿蔔.洗滌鮮蛋.高麗菜</small>						水果	1.7.9.11	3	3.2	1.7	1	2.8	0	679
12	五	地瓜飯	「#」親子丼(雞肉) <small>煮/雞胸脯丁.洋蔥.生薑絲.洗滌鮮蛋</small>	(鈣)梅干滷大油豆腐 <small>煮/大八角油條*1.豬絞肉.梅干菜</small>	預計：履歷白苜荳	冬瓜西米露 <small>煮/西谷米.冬瓜.糖</small>		5.9	3.3	2.8	1.0	0	2.9	0	597	
15	一	糙米飯	「炸」蝦捲*2 <small>炸/蝦捲*2</small>	「創」蘋果咖哩洋芋 <small>煮/洋芋.胡蘿蔔.蘋果.咖哩粉.小四角油條</small>	預計：履歷蚵白菜	米苔目鹹湯 <small>煮/米苔目.豆芽菜.乾木耳.蝦皮.紅蔥頭</small>	低碳環保餐 履歷豆漿	1.9.10	3.2	3	1.0	0	3.0	0	609	
16	二	小米飯	(2)南瓜燒肉 <small>煮/豬肉丁.南瓜.老薑</small>	(鈣)榨菜豆干片 <small>炒/豬肉絲.榨菜絲.豆干片(過油).辣根(關東小不辣)</small>	預計：履歷空心菜	紫菜蛋花湯 <small>煮/紫菜.洗滌鮮蛋.蔥花</small>		5.9	3.4	2.6	1.0	0	2.8	0	584	
17	三	蕎麥飯	「創」和風照燒雞 <small>煮/雞胸脯丁.洋芋.胡蘿蔔.海苔絲(極細).味鮮</small>	「#」開陽蘿蔔 <small>油/白仁.蝦皮.豬絞肉.生薑.蔥段.天婦羅</small>	預計：有機認證蔬菜	(3)虱目魚丸羹湯 <small>煮/虱目魚丸(自付).高麗菜.洗滌鮮蛋.乾木耳.烏醋</small>	有機蔬菜	1.5.10	3	2.5	1.6	0	2.7	0	559	
18	四	特餐:肉絲麵線糊+「炸」香雞堡+薯條+預計:履歷油菜+「創」漢堡包 <small>煮/紅薯條.薯絲.豬肉絲.胡蘿蔔.乾木耳.紅蔥頭 炸/香雞堡.洋芋 煮/時令青菜 漢堡麵包(統一)</small>						水果	8.11	3	2.5	1.0	1	3.0	0	618
19	五	麥片飯	乾鍋燒肉片 <small>油/豬肉片.大蔥干.青花菜.乾辣椒</small>	滷蛋 <small>油/洗滌鮮蛋*1</small>	預計：履歷青菜	「創」麥香燕麥粉角露 <small>煮/黑粉角.麥茶包.冬瓜.糖.高麗菜</small>	堅果包	5.6.8.9	3.2	2.8	1.0	0	2.8	0	585	
22	一	糙米飯	建高.新科:「炸」香酥油甘魚 關東: 樹子蒸魚 <small>炸/生鮮油甘魚.水蜜瓜片.樹子.米酒.蔥</small>	「創」(鈣)洋芋嫩滑蛋 <small>炒/洗滌鮮蛋.玉米粒(鹽量不控).洋芋.泡麵粉(僅剩).全蛋粉(自付)*2</small>	預計：履歷白苜荳	味噌虱目魚柳湯 <small>煮/白蘿蔔.板豆腐.虱目魚柳.味噌醬</small>	低碳環保餐 保久乳	10.5.4.9	3.1	2.7	1.0	0	2.9	0.8	695	
23	二	燕麥飯	鹽水雞肉 <small>煮/雞胸脯丁.蔥.蒜.青花菜.米血糕.蔥.胡蘿蔔</small>	高麗菜天婦羅 <small>煮/高麗菜.天婦羅.乾木耳.黑胡椒粒(鹽量不控)</small>	預計：履歷小白菜	玉米濃湯 <small>煮/玉米粒.豬絞肉.洗滌鮮蛋.全蛋粉</small>		4.5.10.11	3.3	2.5	1.8	0	2.6	0	581	
24	三	小米飯 異國料理	「創」港式豉汁燒肉 <small>蒸/豬肉片.海帶絲.豆豉(極細).豆豉</small>	咖哩魚蛋*2 <small>燒/虱目魚丸*2.咖哩粉.薑黃粉</small>	預計：有機認證蔬菜	碗仔翅 <small>煮/麵絲.冬粉.豬肉絲.洗滌鮮蛋.乾木耳.高麗菜</small>	有機蔬菜	5.9.10.	3.2	2.5	1.2	0	2.8	0	568	
25	四	特餐:「#」高麗菜蘑菇飯+拿波里肉醬+預計:履歷青菜+「#」海芽針菇湯 <small>拌/白米.高麗菜.豬絞肉.蝦皮.海苔絲.生薑(自付) 煮/豬絞肉.小干丁.洋蔥.蕃薯.義大利香料 煮/時令青菜 煮/海芽.豬肉絲.金針菇</small>						水果	1.9	3.3	2.6	1.3	1	2.9	0	649
26	五	紅薯麥飯	(1)「炸」黃金豬排 <small>炸/大板豬排</small>	「#」(鈣)麻婆豆腐 <small>煮/板豆腐.豬絞肉.毛豆仁.木耳.蔥.黑胡椒粒(鹽上)</small>	預計：豆芽菜	紅豆湯圓 <small>煮/紅豆.小湯圓</small>	教師節快樂 灑飯祝福語 保久乳	4.9	3.6	2.8	1.0	0	3.0	0.8	742	
29	一	 教師節快樂 Happy Teacher's Day							0	0	0.0	0	0.0	0	0	
30	二	五穀飯	三杯雞肉 <small>煮/雞胸脯丁.凍豆腐.九層塔.老薑.胡麻油</small>	(2)雙星關東煮(學生許願餐) <small>油/白蘿蔔.米血糕.天婦羅.虱目魚丸.甜辣醬.味噌.三角油條</small>	預計：履歷白苜荳	番茄蛋花湯 <small>煮/番茄.洗滌鮮蛋.豬肉絲</small>		5.9.10	3.4	2.6	1.2	0	2.8	0	589	

★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。如特殊狀況請主動告知班級導師及營養師。 ※甜湯: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(9/19)(10/17)(11/14)(12/12)(1/9)。 ※ 薑類類。在菜名做「#」標示。 ※ 薑類類入菜。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種菜且油炸調理時須使用油炸專用油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21天: 23%) 蛋品類(每月5次)、海鮮類:品項每月不得重覆。 主食公糧白米及糙米為底再添加全穀

※水果類:每週四(每週1次)補課供餐3天/週、乳品類: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民營委外辦理務採購」契約供應)  
 114學年度保久乳(每月3次)供應日期:(9月3天-9/8.9/22.9/26)(10月2天-10/13.10/27)(11月2天-11/3.11/17)(12月3天-12/15.12/22.12/29)(1月2天-1/12.1/19)  
 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。達14(含)日以上供應第2次。達21(含)日以上供應第3次。(114/10.11及115/1/1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-12/8)(1月1天-1/5)(依據「114學年度3章1Q獎勵金」供應)

※「創」為創意菜廚團隊新菜色研發並視觀察供餐群滿意度接受度隨時修正 ※ 菜單內容仍以機關午餐會議決議後修正。 ※ 菜單食材因天候、貨源、特殊狀況等因素經校方決議後可修正。

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項短期菜葉類:小白菜、青梗白菜、油菜、青油菜、蕪菜、菠菜、葉萵苣、芥菜、茼蒿、莧菜、山蘇及龍眼菜等(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! 洗滌鮮蛋:每粒為 雞蛋噴印 - 洗滌鮮蛋 符合國產雞蛋溯源蛋品 泳翔食品股份有限公司 製