

我們想聽聽您對我們[建功高中中央廚房]的想法!

可直接掃描 問卷 QR Code 網路填寫囉!



新竹市立 關東國小 葷食 菜單

114年10月份 葷食 菜單 9/22

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)		
		建高,新科「炸」海苔魷魚丸*3 關東小:滷魷魚丸*3 炸/魷魚丸,海苔絲(固),酥炸粉		菜脯炒蛋 炒/洗滌鮮蛋,菜脯,芹菜		預計：有機認證蔬菜 煮/時令青菜		酸辣湯 煮/高麗菜,筍絲,板豆腐,胡蘿蔔,豬肉絲,洗滌鮮蛋,乾木耳,烏醋			全穀雜糧 每碗	紅魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果 種子類	乳品類				
1	三	燕麥飯	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 煮/細烏龍麵,豬肉片,白蘿蔔,胡蘿蔔,洋葱,蕃茄,客家鹽菜,紅蔥頭 煮/豬絞肉,小三角油豆腐,紅蔥頭 煮/時令青菜									有機蔬菜	5.8,9.10.	3.2	2.5	1.0	0	2.9	0	567
2	四										水果	9	3	2.5	1.3	1	2.5	0	603	
3	五	糯米飯	「#」蒜香白醬蘑菇雞 煮/雞胸脯丁,洋葱,青花菜,蒜粒罐頭, 蒜頭,粉粉		洋芋炒玉米 炒/洋芋,玉米粒,胡蘿蔔,毛豆仁, 豬絞肉,黑胡椒粒(關東小不辣)		預計：履歷葉萵苣 煮/時令青菜		「創」銀耳粉角甜湯 煮/乾銀耳,黑粉角,冬瓜磚		4	34.2	2.5	1.1	0	2.5	0	2722		
6	一																			
7	二	小米飯	筍乾燒雞 煮/雞胸脯丁,小四角油豆腐,乾辣椒		蛋酥蒸蛋 蒸/洗滌鮮蛋,青菜,紅蔥頭		預計：履歷白莧菜 煮/時令青菜		鮮蔬魚羹湯 煮/高麗菜,魷魚羹,豬肉絲,乾木耳,烏醋		5.9,10.	3.2	3.2	1.1	0	2.5	0	604		
8	三	香鬆飯	「創」「★」杏香銀芽豬柳 煮/雞柳,彩椒,豆芽菜,杏仁片		(鈣)塔香海根 炒/海根,豆干片,豬肉絲,九層塔		預計：有機認證蔬菜 煮/時令青菜		黃瓜貢丸湯 煮/大黃瓜,貢丸,豬肉絲		有機蔬菜	6.9,7	3.2	2.5	1.4	0	2.5	0	559	
9	四	特餐:「創」培根米糕+建高:「炸」香酥肉排+預計：履歷蚵白菜+味噌銀蘿湯 關東,新科:(1)(原型生鮮食材蒸烤箱)香烤大骨腿 煮/白米,糯米,培根(自付),豬肉粒,乾木耳,小干丁,紅蔥頭 烤/香烤生鮮大骨腿 炸/香酥肉排 煮/時令青菜 煮/豬肉片,海苔,白蘿蔔,味噌										9	3	2.9	1.0	0	2.8	0	579	
10	五																			
13	一	海苔飯	「創」(鈣)滑蛋吻魚鮭魚丁 煮/生鮮鮭魚,板豆腐,洗滌鮮蛋,吻仔魚,洋葱,蔥		彩繪玉米 炒/玉米粒,小干丁(綠油),小黃瓜,胡蘿蔔,黑胡椒粒		預計：履歷白莧菜 煮/時令青菜		海芽蛋花湯 煮/海芽,豬大骨,洗滌鮮蛋		低碳環保餐 保久亭	4.5,9.10.	3.2	2.5	1.0	0	2.7	0.8	678	
14	二	紅薯麥飯	高昇雞肉 燒/雞胸脯丁,中干丁,烏醋,米酒		(鈣)鮮蔬奶香嫩肉 煮/豬肉角,洋葱,青花菜,胡蘿蔔,粉粉		預計：履歷薤菜 煮/時令青菜		『#』鮮蔬湯 煮/高麗菜,金針菇,豬肉絲,乾木耳		4.9	3.3	2.6	1.4	0	2.8	0	587		
15	三	小米飯	麻瓜肉燥 煮/豬絞肉,小干丁,麻油瓜		芽菜甜條 煮/豆芽菜,天婦羅,黑胡椒粒,乾木耳		預計：有機認證蔬菜 煮/時令青菜		關東煮湯 煮/白蘿蔔,小四角油豆腐,黑輪條,海帶結		有機蔬菜	8.9	3.2	2.5	1.5	0	2.9	0	580	
16	四	特餐:麵線糊+新科,關東:「炸」香酥肉排+預計：履歷葉萵苣+奶黃包 建高:(1)(原型生鮮食材蒸烤箱)香烤大骨腿 煮/雞腿塊,筍絲,豬肉絲,胡蘿蔔,洗滌鮮蛋,乾木耳,烏醋,紅蔥頭 烤/香烤生鮮大骨腿 炸/香酥肉排 煮/時令青菜 蒸/奶黃包									水果	4.5,8.	3	3	1.0	1	3.0	0	655	
17	五	南瓜飯	銀蘿嫩肉片 炒/豬肉片,白蘿蔔,雞輪		(3)五香滷蛋 滷/洗滌鮮蛋,五香粉		預計：履歷油菜 煮/時令青菜		「創」四寶甜湯 煮/地瓜,芋頭,紅豆,綠豆		堅果包	5.6	4.1	2.6	1.0	0	2.9	0	638	
20	一	燕麥飯	「炸」黃金魚排 炸/調理旗魚排		番茄炒蛋 炒/番茄,板豆腐,洗滌鮮蛋,番茄醬		預計：履歷小白菜 煮/時令青菜		麻香蔬菜湯 煮/高麗菜,凍豆腐,老薑, 胡椒粉,枸杞		低碳環保餐 履歷豆漿	5.8,9.10	3.3	3.1	1.0	0	3.0	0.8	744	
21	二	五穀飯	「★」醬爆雞肉 炒/雞胸脯丁,洋葱,彩椒,甜麵醬,油花生,米血糕		鹽水什蔬 燙/竹筍片,大薯干,花椰菜,胡蘿蔔,蒜頭,黑胡椒		預計：履歷莧菜 煮/時令青菜		米粉鹹湯 煮/白芽菜,米粉,豬肉絲,芹菜,蝦皮,紅蔥頭		13.8,9	3.5	2.5	1.8	0	2.9	0	608		
22	三	地瓜飯	「創」香茅嫩肉丁 煮/豬肉角(自付),洋葱,胡蘿蔔,現成香		福州丸 滷/福州丸*1		預計：有機認證蔬菜 煮/時令青菜		紫菜蛋花湯 煮/紫菜,洗滌鮮蛋		有機蔬菜	5.10	3.3	2.5	1.0	0	2.6	0	561	
23	四	特餐:「創」粉紅醬螺旋麵+「炸」豬排+預計：履歷薤菜+味噌鮮魚湯 煮/螺旋麵,豬絞肉,蕃茄,玉米粒,義大利香料,粉粉 炸/生鮮里肌肉片,義大利香料 煮/時令青菜 煮/板豆腐,生鮮虱目魚柳,海芽,味噌									水果	4.5,8.9,10	3.2	2.8	1.0	1	3.1	0	659	
24	五	光復節																		
27	一	蕎麥飯	「炸」蒜香鹹酥魚丁 炸/生鮮水魷魚丁,白貢豆腐,天婦羅 粉頭,胡椒粉		「#」「創」(鈣)金黃豆腐煲 煮/小四角油豆腐,南瓜,胡蘿蔔,生香菇		預計：履歷葉萵苣 煮/時令青菜		玉米蛋花湯 煮/玉米粒,洗滌鮮蛋,豬大骨		低碳環保餐 保久亭	4.5,8.10	3.3	3.2	1.0	0	3.0	0.8	751	
28	二	紫米飯	椰漿咖哩雞 炸/雞胸脯丁,洋葱,胡蘿蔔,洋葱,咖哩粉,椰漿		(鈣)客家小炒 炒/豆干片(綠油),豬肉絲,芹菜,乾魷魚,辣豆瓣 (關東小不辣)		預計：履歷小白菜 煮/時令青菜		山藥薏仁湯 煮/山藥,大薯仁,豬肉絲,枸杞		4.9	3.5	3.4	1.0	0	3.0	0	660		
29	三	小米飯	「創」三杯肉片 煮/豬肉片,雞腿(切薄條油),米血糕,九層塔,老薑		蝦仁燴絲瓜豆腐 燴/絲瓜,冬粉,蝦仁(自付),板豆腐		預計：有機認證蔬菜 煮/時令青菜		赤肉羹湯 煮/筍絲,豬肉絲,胡蘿蔔,乾木耳,洗滌鮮蛋, 烏醋,高麗菜		有機蔬菜	1.5,9.	3.2	2.5	1.4	0	2.8	0	573	
30	四	特餐:肉絲蛋炒飯+(2)「炸」麥克雞塊*3+小熱狗+預計：履歷：花椰菜+玉米濃湯 炒/白米,高麗菜,豬肉絲,洗滌鮮蛋,海苔細絲 炸/麥克雞塊*3+小熱狗(自付) 煮/時令青菜 煮/玉米粒,豬絞肉,洗滌鮮蛋,全脂奶粉									水果	4.5	3.1	2.5	1.0	1	3.2	0	634	
					萬聖節限定餐															
31	五	糯米飯 萬聖節滿飯(特)	「創」搗蛋豬柳 煮/豬柳,中干丁,洋葱,蕃茄,魚羹,檸檬汁,九層塔, 薑黃牙利粉(紅關東小無)		(3)「創」驚金蛋 炸/洗滌鮮蛋(綠油)雞腿乳(白)		預計：履歷蚵白菜 煮/時令青菜		「創」調皮西米露 煮/西瓜米,高麗菜,冬瓜磚		5.8,9	3.8	3.6	1.0	0	2.9	0	692		

★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)。 ※薑菇類：在菜名做「#」標示。「薑菇類入菜」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20天: 25%)建高,新科油炸6天(30%) 蛋品類(每月5次)、海鮮類:品項每月不得重複。 主食為公糧產銷履歷白米及糙米為底再添加全穀根莖類。

※未來來源:每週四(每週1次)每週供餐5次/週。 乳品類:每月5次。 非基改農產品:1.10月19(11/24) (依據「114學年度學校午餐公告辦理高安外膳服務勞務採購」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，於班級當月用餐次數達2(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-12/8)(1月1天-1/5) (依據「114學年度3項10獎勵金」供應) ※「創」為創意菜單廚房團隊新菜色研發並視眾供餐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法修正。 ※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、青菜、薤菜、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，但個數適量因成本高就沒有再多供應。

「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 符合國產雞蛋溯源蛋品 泳翔食品股份有限公司 製