

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 網路填寫喔!



新竹市立 關東國小 葷食菜單  
115年5月份 葷食菜單 (阿富師) 0427

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	營養標示									
								公告11項過敏原 (註記標示依據)	全穀 類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂類 (含反式脂肪酸)	乳品類	熱量 (大卡)		
<b>五 一 勞 動 節</b>																	
4	一	小米飯	「創」韓式燒魚丁 煮/生鮮水魷魚丁、板豆腐、年糕片 韓式辣粉飯、韓式辣蘿蔔	「#」薑菇蒸蛋 蒸/洗滌鮮蛋、生香菇、米酒	預計：履歷菠菜	冬菜粉絲湯	煮/大白菜、凍豆腐、冬粉、冬菜、豬大骨	低碳環保餐	5.9.10.	3.4	2.8	1.0	0	2.7	0	595	
5	二	燕麥飯	南洋咖哩雞 煮/雞胸脯丁、洋芋、胡蘿蔔、洋葱、椰漿、咖哩粉	銀芽天婦羅 煮/豆芽菜、天婦羅、乾木耳	預計：履歷蚵白菜	味噌吻仔魚湯	煮/海芽、板豆腐、吻仔魚、味噌		5.8.9.10.	3.2	2.5	1.2	0	2.8	0	568	
6	三	地瓜飯(切丁)	筍乾豬柳 煮/豬柳、筍乾、小四角油條	塔香海根 煮/海根、豆干(過油)、豬肉絲、胡蘿蔔、九層塔、沙茶醬	預計：有機認證蔬菜	玉米濃湯	煮/玉米粒、豬絞肉、洗滌鮮蛋、奶粉	有機蔬菜	4.5.7.9.	3.3	2.6	1.1	0	2.9	0	584	
7	四	母親節 感恩特餐：「★」花生油飯+原型食材:香烤大骨腿 (建高) 原型食材:「炸」炸雞腿 (關東小)+ 預計：履歷菠菜+好彩頭九片湯						水果	1.3.9.	3.3	3	1.0	1	3.0	0	676	
新科包中餐：奶黃包+狀元潤糕+粽子+原型食材:香烤大骨腿+預計：履歷菠菜+好彩頭九片湯																	
8	五	紫米飯	古早味肉燥 煮/豬絞肉、小三角油條、紅蔥頭	「創」絲瓜燴蛋酥 燴/絲瓜、絞肉、洗滌鮮蛋、枸杞	預計：高麗菜	綠豆小薏仁湯	煮/綠豆、小薏仁、冬瓜磚		5.9.	4.2	2.6	1.3	0	2.9	0	652	
11	一	燕麥飯	「炸」酥炸魚排(建高新科) 關東：醬冬瓜蒸魚 炸/調理魚排 煮/生鮮水魷魚片、醬冬瓜、蔥米酒	「創」洋芋蝦仁蔥炒蛋 炒/洗滌鮮蛋、洋芋、洋葱、蝦仁	預計：履歷莧菜	關東煮湯	煮/白蘿蔔、小四角油條、海帶結、天婦羅	低碳環保餐 保久乳	4.5.8.9.10.	3.2	2.8	1	0	3	0.8	714	
12	二	小米飯	南瓜燻肉丁 「南」關一舉過 燻/南瓜、燻肉丁(自付)、百頁豆腐	「炸」芝麻球*2 炸/芝麻球*2	預計：履歷青江菜	海芽蛋花湯 暖身定心 精彩綻放	煮/海芽、洗滌鮮蛋	國三護照 會考祝福 (建高新科國三)	5.7.9.	3.5	2.5	1.0	0	2.8	0	584	
13	三	五穀飯	(當季時材)桂香燒雞 煮/雞胸脯丁、小四角油條、桂竹筍	滷蛋 滷/洗滌鮮蛋、滷包	預計：有機認證蔬菜	肉骨茶湯	煮/白蘿蔔、凍豆腐、豬肉絲、肉骨茶包	有機蔬菜	5.8.9.	3.2	2.9	1.1	0	2.6	0	586	
14	四	特餐:(聰明選擇自己決定) A 湯麵：味噌蔬菜烏龍湯麵+義式肉醬+預計：履歷青江菜 (另一種吃法) B 乾麵：肉燥拌烏龍麵)烏龍麵+義式肉醬+預計：履歷青江菜+ 味噌蔬菜湯						水果	9.10.	3.1	2.5	1.0	1	2.5	0	602	
煮/細烏龍麵、高麗菜、玉米粒、洋葱、豬肉片、海芽、蔥、味噌、柴魚粉 煮/豬絞肉、小干丁、洋葱、番茄、蕃茄醬、義大利香料 炒/時令青菜																	
15	五	麥片飯	檸檬雞翅 (學生許願餐) 蒸/檸檬雞翅	(鈣)「#」薑菇滷油腐 煮/小三角油條、豬絞肉、生香菇、小黃瓜、豆瓣醬	預計：履歷葉萵苣	麥香奶茶粉圓	煮/麥茶粒、黑粉角、奶粉	堅果包	4.6.8.9.	3.2	2.8	1.0	0	2.7	0	581	
18	一	糙米飯	豆腐燒鮭魚 煮/生鮮鮭魚丁、洋芋、百頁豆腐、紅蘿蔔	茶碗蒸 蒸/洗滌鮮蛋、煮魚板、米酒	預計：履歷小白菜	紫菜蛋花湯	煮/紫菜、洗滌鮮蛋	低碳環保餐 履歷豆漿	5.9.10.	3.3	2.9	1.0	0	2.6	0	591	
19	二	紅藜麥飯	「#」(1)韓式泡菜燒肉 (學生許願餐) 煮/豬肉片、洋葱、年糕條、韓式泡菜、金針菇(自付)、蔥	「鈣」蜜汁方干 煮/小豆干*2(過油)	預計：履歷小白菜	「創」鮮蔬魚丸湯	煮/大白菜、虱目小魚丸、洗滌鮮蛋、香菜		5.8.9.10.	3.5	2.5	1.1	0	2.7	0	582	
20	三	南瓜飯	(學生許願餐)「炸」卡啦雞排 炸/卡啦雞排	「創」白醬芋香花椰菜 煮/洋芋、芋頭(過油)、花椰菜、百頁豆腐、豬絞肉、胡蘿蔔、玉米乳香粉	預計：有機認證蔬菜	鮮魚昆布味噌湯	煮/板豆腐、虱目魚柳、海芽、味噌、昆布、蔥	有機蔬菜	4.9.10.	3.4	2.9	1.0	0	3.0	0	615	
21	四	特餐：「創」櫛瓜玉米火腿蛋炒飯+醬燒里肌豬排+預計：空心菜+大滷湯						水果	5.9.11.	3.2	2.5	1.0	1	2.8	0	623	
煮/白米、玉米粒、火腿丁、櫛瓜(過油)豬絞肉、洗滌鮮蛋、蔥、海苔粉 滷/里肌肉片、洋葱 煮/大白菜、筍絲、板豆腐、豬肉絲、胡蘿蔔、乾木耳、洗滌鮮蛋																	
22	五	蕎麥飯	三杯燒雞 煮/雞胸脯丁、凍豆腐、米血糕、九層塔、老薑	滷味拼盤 煮/白蘿蔔、大黑干海帶結、天婦羅、滷包	預計：履歷白莧菜	「創」Q銀耳露	煮/白木耳、彩色QQ		8.9.	4.2	2.6	1.1	0	2.7	0	638	
25	一	香鬆飯	味噌醬燒魚丁 煮/生鮮鮭魚丁、洋葱、小四角油條、胡蘿蔔、味噌	照燒海苔玉米燴蛋 炒/洗滌鮮蛋、海苔絲、玉米粒、味噌	預計：履歷菠菜	金針鮮蔬湯	煮/高麗菜、生香菇、豬大骨、乾金針、凍豆腐	低碳環保餐 保久乳	4.5.7.9.10.	3.2	2.8	1.0	0	2.8	0.8	705	
26	二	燕麥飯	鹹水雞肉 煮/雞胸脯丁、青花菜、蔥片、蔥、胡椒鹽	豉香干丁 炒/中干丁(過油)、豬絞肉、洋葱、菜脯、胡蘿蔔、黑豆豉	預計：履歷蚵白菜	冬瓜蛤蜊湯	煮/冬瓜、豬肉絲、蛤蜊、薑絲		8.9.11.	3.3	2.7	1.3	0	2.7	0	588	
27	三	小米飯	「創」黑椒蜜汁薯仔豬 煮/豬肉(自付)洋芋(過油)、洋葱、彩椒、黑胡椒粒(關東不辣)	咖哩魚蛋*2 滷/虱目魚丸*2、咖哩粉、辣蘿蔔(關東不辣)	預計：有機認證蔬菜	鮮筍肉絲湯	煮/鮮筍、豬肉絲、香菜	有機蔬菜	10.11.	3.5	2.8	1.0	0	2.6	0	597	
28	四	祝福 特餐：培根馬鈴薯貝殼湯+「炸」日式炸豬排+關東煮+預計：高麗菜+畢業造型包						水果	4.9.10.	3.6	2.9	1.1	1	3.0	0	692	
煮/洋芋、洋葱、培根、貝殼麵、奶粉、黑胡椒粒 炸/大阪豬排 煮/白蘿蔔、小四角油條、米血糕、天婦羅、小魚丸 燙/當令時蔬 蒸/造型包																	
29	五	糙米飯	「★」宮保雞丁 煮/雞胸脯丁、大黑干、小黃瓜、油花生、乾辣椒	白菜獅子頭 煮/大白菜、獅子頭*1、乾木耳	預計：履歷蚵白菜	紅豆小湯圓	煮/紅豆、小湯圓		3.8.9.	4.2	2.8	1.0	0	2.8	0	655	

\*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.果膠及其製品。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。)屬特殊過敏體質者請特別注意。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(3/20)、(4/17)、(5/15)、(6/5)。 ※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。 ※ 每月菜單依剩食量、滿意度、問卷、食材等調整供餐。每月1次 執行午餐追「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4次(供餐20天:20%)蛋品類(每月5次)、海鮮類:品項每月不得重複。  
※主顧履歷認證公糧白米及糙米為新埔「老永昌商行」碾米廠、為底再添加全穀根莖類。  
※水果類:每週四(每週1次)需提供3天/週、乳品類:每月3次、非基改履歷豆漿:1瓶自付(5/4)(依據「114學年度學校午餐公辦民營委託外辦辦理採購」契約供應)  
114學年度保久乳(連21盒)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、達14(含)日以上供應第2次、達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)  
非基改產履歷豆漿供應日期:(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學年度午餐10獎助金」供應)  
※「創」為創意菜單廚房團隊新菜研發 並視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調整修正。  
113年1月1日起使用有機或產銷履歷產品。始符合經費請領獎勵金12項短期獎勵金(小白菜、青梗白菜、油菜、茼蒿、菠菜、葉高苣、芥菜、茼蒿、莧菜、山蘇及龍鬚菜等(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 符合國產雞蛋溯源產品 泳翔食品股份有限公司 製