

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 網路填寫喔!



新竹市立 關東國小 葷食菜單

115年8.9月份 葷食菜單 (0824)

日期/星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	依衛福部 公告111選揭款原 (註記標示號碼)	全穀雜糧 份數	紅魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂肉蛋類 種子類	乳品類	熱量 (大卡)
31 一	糯米飯	「#」薑菇燒魷魚丁	番茄炒蛋	預計：履歷小白菜	「鈣」豆腐味噌湯	低碳環保餐	5.8.9.10	3.2	2.5	1.1	0	2.6	0	556
		燒/生鮮魷魚丁、凍豆腐、蔥、豆瓣醬、生香菇	炒/洗滌鮮蛋、番茄、蕃茄醬	煮/時令青菜	煮/板豆腐、洋蔥、海芽、小魚干、味增									
1 二	小米飯	絞瓜肉燥	白醬花椰	預計：履歷葉萵苣	「創」鮮筍蛤蜊湯		1.9.10.	3.5	2.5	1.3	0	2.7	0	587
		煮/豬絞肉、小干丁、絞瓜、洋蔥	煮/洋芋、青花菜、胡蘿蔔、豬絞肉、小魚丸、奶粉	煮/時令青菜	煮/鮮竹筍、蛤蜊(自付)、豬肉絲、薑絲									
2 三	香鬆飯	南瓜燒雞	「鈣」梅香大油腐	預計：有機認證蔬菜	「創」冬瓜四神湯	有機蔬菜	7.8.9	3.8	2.7	1.0	0	2.5	0	606
		炒/雞胸脯丁、百頁豆腐、南瓜	煮/大白菜豆腐、豬絞肉、梅干菜	煮/時令青菜	煮/冬瓜、豬肉絲、大蔥仁、四神湯包									
3 四	(許願菜單)特餐: 茄醬培根花椰菜螺旋麵+建高.新科『炸』卡啦雞排 關東:鹽酥雞+預計：花椰菜+洋芋玉米濃湯					水果	4.5.8.9	3.2	2.5	1.0	1	3.0	0.8	752
	煮/螺旋麵、培根(自付)、豬絞肉、番茄、洋蔥、花椰菜、義大利香料 炸/卡啦雞排、雞胸脯丁、小黑輪、大黑干、九層塔 煮/時令青菜 煮/洋芋、玉米粒、絞肉、洗滌鮮蛋、奶粉													
4 五	麥片飯	回鍋肉片	高麗天婦羅	預計：有機認證蔬菜	「創」綠豆QQ湯	有機蔬菜 含鈣點心 杏仁小魚乾	8.9	4.3	2.6	1.4	0	2.6	0	648
		燒/豬肉片、豆干片(醬油)、甜麵醬、豆豉、小黃瓜	煮/高麗菜、天婦羅、乾木耳	煮/時令青菜	煮/綠豆QQ									
7 一	燕麥飯	「炸」黃金旗魚排	「#」毛豆薑菇蒸蛋	預計：履歷蚵白菜	白菜羹湯	低碳環保餐 含鈣點心 保久乳	4.5.9.10	3.2	2.6	1.0	0	3.0	0.8	699
		炸/調理旗魚排	蒸/洗滌鮮蛋、毛豆仁、生香菇	煮/時令青菜	煮/洗滌鮮蛋、大白菜、肉羹、胡蘿蔔、乾木耳、香菇									
8 二	糯米飯	和風照燒雞肉	「鈣」咖哩豆腐煲	預計：履歷白莧菜	玉米蛋花湯		4.5.9	3.4	2.8	1.0	0	2.6	0	590
		煮/雞胸脯丁、洋芋、胡蘿蔔、海苔絲	煮/板豆腐、豬絞肉、洋蔥、咖哩粉、椰菜	煮/時令青菜	煮/玉米粒、洗滌鮮蛋、豬肉絲									
9 三	紅藜麥飯	(許願菜單)筍干豬柳	「創」「★」胡麻鮮蔬	預計：有機認證蔬菜	「創」山藥金針湯	有機蔬菜	6.7.9.11	3.2	2.5	1.2	0	2.5	0	554
		煮/豬柳、小四角油腐、筍干	拌/青花菜、百頁豆腐、彩椒、豬柳片、胡麻醬、芝麻醬、腰果	煮/時令青菜	煮/山藥、豬肉絲、金針花、枸杞									
10 四	特餐:火腿蛋炒飯+建高.新科：「炸」香酥腿排/關東：滷五香腿排+預計：履歷小白菜+三合湯					水果	5.8.9	3.1	2.8	1.0	1	3.0	0	647
	煮/白米、糯米、火腿、豬絞肉、洗滌鮮蛋、高麗菜、洋蔥、蔥、炸/生鮮雞排 煮/時令青菜 煮/板豆腐、貢丸、洗滌鮮蛋、味增													
11 五	五穀飯	打拋肉燥	醬味關東煮	預計：有機認證蔬菜	冬瓜西米露	有機蔬菜	8.9.10	3.8	2.6	1.1	0	2.7	0	610
		煮/豬絞肉、小干丁、洋蔥、番茄、九層塔	煮/白蘿蔔、小三角油腐、天婦羅、小魚丸(自付)、米血糕、味增、甜辣醬	煮/時令青菜	煮/西谷米、冬瓜磚									
14 一	糯米飯	「炸」鯛魚雙拼	「鈣」「#」家常豆腐	預計：履歷薤菜	虱目魚丸羹湯	低碳環保餐 含鈣點心 保久乳	4.5.9.10	3.1	2.8	1	0	2.8	0.8	698
		炸/鯛魚、洋芋、百頁豆腐	煮/板豆腐、毛豆仁、生香菇、洋蔥	煮/時令青菜	煮/虱目小魚丸(自付)、高麗菜、胡蘿蔔、洗滌鮮蛋、乾木耳、烏醋									
15 二	地瓜飯	銀蘿燒雞	紅燒獅子頭	預計：履歷青江菜	米苔苜湯		1.8.9	3.6	2.6	1.1	0	2.6	0	592
		煮/雞胸脯丁、雞腿、白蘿蔔、老薑	煮/獅子頭、筍絲、乾木耳	煮/時令青菜	煮/米苔苜、綠豆芽、豬絞肉、蝦皮、紅蔥頭									
16 三	麥片飯	(許願菜單)檸檬雞翅	「創」蘋果咖哩洋芋	預計：有機認證蔬菜	「創」韓式年糕湯	有機蔬菜	8.9	3.4	2.5	1.0	0	2.7	0	572
		滷/檸檬雞翅、蔥	煮/洋芋、小四角油腐、胡蘿蔔、洋蔥、絞肉、綠菜、咖哩粉	煮/時令青菜	煮/板豆腐、大白菜、年糕片、豬肉片、韓式辣飯粉、韓式辣飯醬、蔥									
17 四	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：認證有機蔬菜 B 乾麵：(肉燥拌乾麵)白扁麵+古早味肉燥+預計：認證有機蔬菜+紅燒豚肉湯					配合市府政策 截切水果	8.9	3.2	2.5	1.2	1	2.6	0	619
	煮/白扁麵、豬肉片、白蘿蔔、胡蘿蔔、番茄、洋蔥、客家酸菜 煮/豬絞肉、小三角油腐、紅蔥頭 燙/認證有機蔬菜													
18 五	小米飯	豆干燒肉片	滷蛋	預計：有機認證蔬菜	四寶甜湯	有機蔬菜	8.9.5	4	2.9	1.0	0	2.8	0	649
		煮/豬肉片、中干丁、海帶結、老薑	煮/洗滌鮮蛋、滷包	煮/時令青菜	煮/大豆、燕麥、芋圓、紅豆									
21 一	燕麥飯	「#」砂鍋魚丁	鷹嘴豆蒸蛋	預計：履歷青江菜	「鈣」紫菜吻魚蛋花湯	低碳環保餐 含鈣點心 保久乳	5.8.9.10	3.2	2.8	1.0	0	2.7	0.8	701
		燒/生鮮水鯊魚丁、板豆腐、乾木耳、沙茶醬、金針菇	煮/洗滌鮮蛋、鷹嘴豆、蔥	煮/時令青菜	煮/紫菜、洗滌鮮蛋、吻仔魚									
22 二	地瓜飯	三杯雞肉	咖哩魚蛋*2	預計：履歷蚵白菜	碗仔翅		5.8.9.10.11	3.3	2.6	1.0	0	2.6	0	568
		煮/雞胸脯丁、凍豆腐、米血糕、老薑、九層塔、麻油	滷/虱目魚丸*2、咖哩粉	煮/時令青菜	煮/大白菜、筍絲、冬粉、豬肉絲、洗滌鮮蛋、烏醋									
23 三	糯米飯	「炸」日式炸豬排	「#」油豆腐肉末	預計：有機認證蔬菜	紅豆湯圓	教師節快樂 灌飯祝福語 有機蔬菜 產銷履歷豆漿	8.9	4.3	2.9	1.0	0	3.0	0	679
		炸/大板城雞排	煮/小四角油腐、生香菇、豬絞肉、胡蘿蔔、白蘿蔔、蔥、辣椒	煮/時令青菜	煮/紅豆、小湯圓									
24 四	特餐:「★」花生油飯+「創」黑椒蜜汁薯仔豬+預計：有機認證蔬菜+酸辣湯					水果 有機蔬菜	1.3.8.9	3	2.5	1.0	1	2.8	0	609
	煮/白米、糯米、小干丁、豬肉絲、菜脯、熟花生、乾木耳、蝦米、紅蔥頭 煮/豬肉肉(自付)洋芋(醬油)、洋蔥、彩椒、黑胡椒粒(關東不辣) 煮/時令青菜 煮/板豆腐、高麗菜、筍絲、胡蘿蔔、豬肉絲、雞蛋、烏醋													
25 五	中秋節													
28 一	教師節													
29 二	紫米飯	咖哩燒雞肉	「創」茶碗蒸 (蒸蛋可漏上杏仁小魚乾更見風味喔!)	預計：有機認證蔬菜	海芽蛋花湯	有機蔬菜 含鈣點心 杏仁小魚乾	1.5.6.7.	3.4	2.8	1.0	0	2.7	0	595
		煮/雞胸脯丁、洋芋、胡蘿蔔、洋蔥、咖哩粉	煮/洗滌鮮蛋	煮/時令青菜	煮/海芽、洗滌鮮蛋									
30 三	糯米飯	蒙古炒肉片	田園四喜	預計：有機認證蔬菜	關東煮湯	有機蔬菜	8.9.10	3.5	2.5	1.3	0	2.6	0	582
		煮/豬肉片、高麗菜、洋蔥、蔥、沙茶醬	煮/玉米粒、小干丁(醬油)、小黃瓜、豬絞肉、黑胡椒粒	煮/時令青菜	煮/白蘿蔔、小四角油腐、天婦羅、海帶結									

★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(依午餐會證委員決議辦理) ※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。 ※蜜菇類：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4次(供餐21天: 19%) 蛋品類(每月5次)、海鮮類:品項每月不得重覆。 主食團體認證公糧白米及糯米為新埔「老永昌商行、碾米廠」為底再添加全穀雜糧類。 有機青菜:2次/週 含鈣點心:1次/週(保久乳、杏仁小魚干、堅果包、小豆干包等) 杏仁小魚干:食用請 細嚼慢嚥 小心食用 素食者調整堅果包供應！

※水果類:每週四(每週1次)需連供餐3天/週、乳品類:每月3次(依據「115學年度學校午餐公辦民營營養委外辦理勞務採購」契約 供應) 115學年度保久乳(連21(含)日以上每月3次供應日期:(8.9月3天-9/7.9/14.9/21)(10月2天-10/5.10/12)(11月3天-11/2.11/16.11/23)(12月3天-12/14.12/21.12/28)(1月2天-1/11.1/18) 每月至多供應3次、於班級當月用餐天數連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。(115/10月-116/1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:(8.9月1天-9/23)(10月1天-10/19)(11月1天-11/9)(12月1天-12/7)(1月1天-1/4)(依據「115學年度3章1Q獎勵金」供應)

※「創」為創意菜廚房團隊新菜色研發 並視觀察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、資源、特殊狀況等因素經校方決議後可調整修正。

應使用有機或產銷履歷農產品，始符合經費申請獎勵金短期業菜類:小白菜、青梗白菜、油菜、青油菜、薤菜、菠菜、葉萵苣、小芥菜、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