



115年10月份葷食菜單 (0924)

日期	星期	主 食	主 菜	副 菜	青 菜	湯 品	其 他	依衛福部 公告11項過敏 原	全穀雜糧 類選擇	豆魚蛋肉 類	蔬 菜 類	糖 食 類	飲 料 (份數)	熱 量 (大卡)		
1	四	特餐:「★」鹹香海苔拌飯+「炸」卡啦雞堡+預計：有機認證蔬菜+南瓜濃湯						原型水果	4.5.7	3.5	2.6	1.0	1	3.0	0	660
拌/白米.豬肉絲.玉米粒.素香飯.白芝麻.海苔絲(低糖) 炸/卡啦雞堡 煮/時令青菜 煮/南瓜.豬絞肉.洗滌鮮蛋.奶粉																
2	五	五穀飯	麻婆肉燥	紅燒獅子頭	預計：有機認證蔬菜	四寶甜湯	有機蔬菜	9.11.8	4.2	2.7	1.0	0	2.9	0	652	
煮/豬絞肉.板豆腐.豆瓣醬			煮/獅子頭*1.茄絲.乾木耳	煮/時令青菜	煮/地瓜.芋頭.花豆.高粱											
5	一	糙米飯	「創」鐵板燒鮪魚丁	咖哩炒蛋	預計：履歷空心菜	高麗菜九片湯	低碳環保餐 含鈣點心 保久乳	4.5.10.	3.6	2.8	1.1	0	2.9	0.8	740	
炒/生鮮鮪魚丁.小四角油條.彩蔥.黑胡椒粒(鹽度不控)			煮/洗滌鮮蛋.洋蔥.咖哩粉	選擇/當令時蔬	煮/高麗菜.貢丸(自付).乾木耳絲.洗滌鮮蛋											
6	二	燕麥飯	「創」豆干燒豬柳	絲瓜肉羹	預計：履歷蚵白菜	紫菜蛋花湯	有機蔬菜	5.8.9	3.2	2.6	1.4	0	2.7	0	576	
煮/豬柳.豆干(過油).小黃瓜			煮/絲瓜.肉羹.洗滌鮮蛋.冬粉.乾木耳	選擇/當令時蔬	煮/紫菜.洗滌鮮蛋											
7	三	小米飯	「#」「創」蒜香白醬焗菇雞	關東煮	預計：有機認證蔬菜	米苔目鹹湯	有機蔬菜	4.8.9.10	3.6	2.6	1.0	0	2.8	0	598	
煮/雞胸脯丁.洋芋.青花菜.蘑菇蒜苗			滷/白蘿蔔.三角油條.米血糕.天婦羅. 虱目小魚丸.	煮/時令青菜	煮/豆芽菜.米苔目.豬絞肉.芹菜.											
8	四	特餐:(聰明選搭自己決定) A湯麵：味噌蔬菜烏龍湯麵+義式肉醬+預計：有機認證蔬菜 (另一種吃法 B乾麵：義式肉醬拌烏龍麵)：烏龍麵+義式肉醬+預計：有機認證蔬菜+味噌蔬菜湯						原型水果 有機蔬菜	8.9.10	3	2.5	1.0	1	2.6	0	600
煮/細烏龍麵.豬肉片.高麗菜.玉米粒.洋蔥.海苔.味噌 煮/豬絞肉.小干丁.洋蔥.番茄 煮/時令青菜																
9	五	國慶日連假														0
12	一	糙米飯	咖哩椰漿燒魚	「#」薑菇蒸蛋	預計：履歷菠菜	魷魚羹湯	低碳環保餐 含鈣點心 保久乳	4.5.9.10.	3.3	2.8	1	0	2.7	0.8	708	
煮/生鮮水鯊魚丁.小四角油條.洋蔥.咖哩粉.椰漿			蒸/洗滌鮮蛋.生香菇.米酒	選擇/當令時蔬	煮/大白菜.茄絲.魷魚羹.乾木耳.胡蘿蔔. 烏龍.洗滌鮮蛋											
13	二	南瓜飯	沙茶炒肉片	彩繪玉米豆干	預計：履歷青江菜	冬瓜肉絲湯	有機蔬菜	8.9	3.5	2.6	1.4	0	2.8	0	601	
炒/豬肉片.洋蔥.沙茶醬			炒/玉米粒.小干丁(過油).豬絞肉.胡蘿蔔	燙拌/當令時蔬	煮/冬瓜.豬肉絲.黑輪.											
14	三	蕎麥飯	塔香燒雞	奶香佐花椰	預計：有機認證蔬菜	海芽蛋花湯	有機蔬菜	4.5.8.9	3.2	2.5	1.1	0	2.7	0	561	
炸/雞胸脯丁.凍豆腐.米血糕.九層塔			煮/洋芋.青花菜.胡蘿蔔.豬肉片. 百頁豆腐	煮/時令青菜	煮/海芽.洗滌鮮蛋											
15	四	特餐:叻仔魚玉米拌飯+(學生許願餐)「炸」日式炸豬排+預計：履歷葉高苣+酸辣湯						高中部 原型水果	4.5.9.10.	3.2	2.8	1.0	1	3.0	0	654
拌/白米.玉米粒.豬絞肉.叻仔魚.洗滌鮮蛋.蔥.高麗菜 炸/大飯碗豬排 選擇/當令時蔬 煮/高麗菜.板豆腐.豬肉絲.茄絲.乾木耳.胡蘿蔔.烏龍.洗滌鮮蛋																
16	五	燕麥飯	「★」杏香咖哩雞	(鈣)筍乾油豆腐	預計：有機認證蔬菜	銀耳QQ甜湯	有機蔬菜 配合市府政策 及廠商調整截切 水果供餐日期	6.8.9	4.1	2.9	1.0	0	2.9	0	660	
煮/雞胸脯丁.洋芋.胡蘿蔔.咖哩粉.杏仁片			煮/筍乾.小四角油條.豬絞肉.紅蔥頭. 紅蘿蔔.	煮/時令青菜	煮/乾银耳.QQ.冬瓜糖											
19	一	香鬆飯	「炸」蒜香鹹酥魚片	蝦仁蒸蛋	預計：履歷小白菜	日式味噌湯	低碳環保餐 產銷履歷豆漿	7.5.9.10	3.2	2.8	1.0	0	3.0	0.8	714	
炸/生鮮水鯊魚片.胡蘿蔔			炒/洗滌鮮蛋.蝦仁(自付).蔥	選擇/當令時蔬	煮/板豆腐.洗滌鮮蛋.海芽.味噌											
20	二	紫米飯	香草嫩肉丁	(鈣)客家小炒	預計：履歷白莧菜	玉米蛋花湯	有機蔬菜	5.9.10	3.3	2.8	1.0	0	3.0	0	601	
煮/豬肉角(自付).洋芋.胡蘿蔔.迷迭香粉			炒/豆干片(過油).洋蔥.芹菜.豬蹄筋.乾魷魚	選擇/當令時蔬	煮/玉米粒.洗滌鮮蛋.豬肉絲											
21	三	糙米飯	「#」薑母燒雞	照燒丸子*2	預計：有機認證蔬菜	「創」蓮藕四神湯	有機蔬菜	7.8.9	3.5	2.7	1.0	0	2.8	0	599	
煮/雞胸脯丁.凍豆腐.玉米粒.金針菇.老薑			滷/魷魚丸.白芝麻.海苔絲(低)	煮/時令青菜	煮/白山藥.蓮藕.大龍仁.豬肉絲.四神湯包											
22	四	特餐:綠線糊+梅干肉片+預計：履歷白莧菜+(刈包+可夾梅干肉片或含鈣點心豆干包 2種選擇喔!)						原型水果 含鈣附餐 豆干包	5.8.11	3.2	2.6	1.0	1	2.9	0	635
煮/紅麵線.豬肉絲.茄絲.胡蘿蔔.乾木耳.洗滌鮮蛋.香茅.烏龍.煮/豬肉片.梅干菜 選擇/當令時蔬 蒸/刈包																
23	五	紅藜麥飯	(學生許願餐)「炸」鹹酥雞肉	「創」東山滷味	預計：有機認證蔬菜	(學生許願餐)珍珠奶麥	有機蔬菜	4.8.9.11	4.3	2.7	1.2	0	3.0	0	669	
炸/雞胸丁.洋芋.天婦羅.九層塔			滷/黑干丁.筍片.青花菜.米血糕.	煮/時令青菜	煮/黑粉圓.麥芽包.奶粉											
26	一	臺灣光復暨金門古寧頭大捷紀念日補假														0
27	二	芝麻飯	(學生許願餐)「炸」翅小腿*2	「#」(鈣)金黃豆腐煲	預計：履歷蚵白菜	鮮蔬蛋花湯	含鈣附餐 杏仁小魚乾	1.5.7.9.10.	3.5	2.6	1.0	0	3.0	0.8	720	
炸/生鮮翅小腿*2			煮/板豆腐.豆腐(打蛋).生香菇.洋蔥	選擇/當令時蔬	煮/高麗菜.豬肉絲.洗滌鮮蛋.乾木耳											
28	三	地瓜飯	筍乾燒雞	番茄炒蛋	預計：有機認證蔬菜	(學生許願餐)韓式豆腐鍋	有機蔬菜	5.9.11	3.5	2.8	1.3	0	2.8	0	614	
炒/雞胸脯丁.小四角油條.筍乾			炒/洗滌鮮蛋.番茄.番茄醬	煮/時令青菜	煮/板豆腐.大白菜.豬肉片.韓式辣椒醬.年糕											
29	四	特餐:皮蛋瘦肉糙米粥(黑)+打拋豬肉(紅)+預計：履歷蚵白菜+(學生許願餐)造型包(驚喜)						原型水果 萬聖節祝福	5.8.9	3.6	2.5	1.0	1	2.5	0	637
煮/白米.高麗菜.豬絞肉.皮蛋.洗滌鮮蛋 燒/豬絞肉.番茄.洋蔥.九層塔.小干丁 選擇/當令時蔬 蒸/造型包																
30	五	燕麥飯	(學生許願餐)南瓜燉肉丁	(學生許願餐)滷蛋	預計：有機認證蔬菜	(學生許願餐)西米露	有機蔬菜 午餐追「光」者, 光盤行動一起來 !	5.8.9	4.1	2.9	1.0	0	2.6	0	647	
煮/豬肉角(自付).百頁豆腐.南瓜			滷/洗滌鮮蛋.滷包	煮/時令青菜	煮/冬瓜糖.西谷米											
★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.蛋黃及其製品。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。 ※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油炸。 關東國小油炸4次(供餐21天: 19%) 蛋品類(每月5次)、海鮮類:品項每月不得重複。 主食類應認證公糧白米及糙米為新埔「老永昌商行-順米廠」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 小契約食用 素食者調整堅果包供應！																
※水果類:每週四(每週1次)兩週供餐3天/週、乳品類:每月3次(依據「115學年度學校午餐公辦民營委外辦理勞務辦法」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。 (115/10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單10獎勵金」供應) ※「創」為創意菜單廚房團隊新菜色研發 並視聚餐團體滿意接受度隨時修正 ※菜單內容仍以機關午餐會會議決議後修正。 ※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。始付含經費請領獎勵金短期菜類:小白菜、青梗白菜、油菜、青油菜、蕹菜、菠菜、葉高苣、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																