

新竹市立 建功高中.新科國中.關東國小三校(素食)菜單

112年 11月 份 菜 單 10/20

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)	
								全穀 雜糧 根莖類	豆魚蛋 肉類	蔬菜類	水果類	油脂與 堅果種子類	乳品類		
1	三	香鬆飯	「#」芽菜炒豆包	「炸」地瓜球	預計：有機認證蔬菜	海芽花干湯	有機蔬菜	5.8	2.5	1.0	0	2.5	0	731	
			燒/豆包,豆芽菜,金針菇,甜椒,黑胡椒粒	炸/地瓜球*2	炒/時令青菜	煮/海芽,蘭花干									
2	四	特餐:(聰明選搭自己決定) A：湯麵：紅燒素齋麵+京醬素醬+預計：小白菜 (另一種吃法) B：乾麵：白圓麵+京醬素醬(素醬拌乾麵)+紅燒素齋湯+預計：小白菜						水果	5.5	2.5	1.2	1	2.6	0	780
		煮/白圓麵,白蘿蔔,胡蘿蔔,香菇,碎蔬菜,凍豆腐,皮絲 煮/素絞肉,板豆腐,甜酸麵,番茄醬 炒/時令青菜													
3	五	五穀飯	塔香茄子	「★」宮保三丁	預計：油菜	「創」銀耳薏仁露	甜湯	6.2	2.6	1.0	0	2.7	0	776	
			燒/茄子,雞腿,九層塔	煮/大黑干,小黃瓜,洋芋,油花生	燙拌/當令時蔬	煮/銀耳,小薏仁,粉圓									
6	一	麥片飯	「炸」鹽酥炸物	素獅子頭	預計：鵝白菜	「#」味噌蘿蔔湯	低碳環保餐 保久乳	5.5	2.5	1.2	0	3.0	0.8	858	
			炸/芋頭,洋芋,中干丁,四季豆,椒鹽粉	燒/素獅子頭,大白菜	燙拌/當令時蔬	煮/白蘿蔔,海芽,秀珍菇,味噌									
7	二	糙米飯	「#」香菇油腐	枸杞山藥	預計：空心菜	冬瓜四神湯		6.1	2.6	1.1	0	2.5	0	762	
			燒/小三角油腐,生香菇	炒/山藥,玉米粒,小黃瓜,枸杞	炒/時令青菜	煮/冬瓜,素羊肉,四神湯包									
8	三	小米飯	腐乳高麗菜	沙茶海絲	預計：有機認證蔬菜	番茄油腐湯	有機蔬菜	5.8	2.5	1.3	0	2.5	0	739	
			炒/高麗菜,胡蘿蔔,豆腐,豆腐乳	炒/海帶絲,白干絲,芹菜,素沙茶醬	炒/時令青菜	煮/番茄,小四角油腐									
9	四	特餐:「★」夏威夷炒飯+「炸」素蔬菜排+預計：高麗菜+大滷湯						水果	5.5	2.3	1.0	1	2.8	0	769
		煮/白米,玉米粒,三色丁,素火腿丁,新鮮鳳梨,腰果 炸/素蔬菜排 炒/時令青菜,蔥 煮/板豆腐,高麗菜,乾木耳,胡蘿蔔													
10	五	大麥仁飯	蘿蔔彩椒	咖喱洋芋	預計：青江菜	紅豆湯圓湯	11/10 新科校慶	6.3	2.6	1.3	0	2.6	0	786	
			煮/蘿蔔,彩椒,木耳,白菜	煮/洋芋,百貢豆腐,花椰菜,胡蘿蔔,素咖哩粉	燙拌/當令時蔬	煮/紅豆,小湯圓									
13	一	糙米飯	南瓜油腐	「#」鹽水什蔬	預計：油菜	玉米豆皮湯	低碳環保餐 保久乳	5.8	2.6	1.2	0	2.5	0.8	864	
			燒/南瓜,小三角油腐,香菜	燙/凍豆腐,小黃瓜,脆筍,胡蘿蔔,杏鮑菇	炒/時令青菜	煮/玉米粒,豆包,芹菜									
14	二	蕎麥飯	麻瓜肉燥	「★」番茄豆腸	預計：鵝白菜	米粉湯		6.2	2.5	1.3	0	2.7	0	776	
			燒/素絞肉,小干丁,扁豆腐	炒/豆腐,番茄,鳳梨,腰果	炒/時令青菜	煮/米粉,油片,豆芽菜,芹菜									
15	三	小米飯	黑胡椒洋芋	「#」金針燴白菜	預計：有機認證蔬菜	海結玉米湯	有機蔬菜	6.1	2.5	1.5	0	2.6	0	769	
			煮/洋芋,豆干片,花椰菜,黑胡椒粒	燒/大白菜,冬粉,金針菇,乾木耳,豆包	炒/時令青菜	煮/玉米結,海帶結,薑絲									
16	四	特餐:味噌湯麵+「炸」煉乳銀絲卷+預計：小白菜						水果	5.3	2.3	1.0	1	2.7	0	750
		煮/白圓麵,高麗菜,玉米粒,海芽,味噌,蘭花干 炸/銀絲卷,煉乳,花生粉 炒/時令青菜													
17	五	麥片飯	三杯凍腐	「#」素滷南瓜	預計：大陸妹	珍珠西米露	甜湯	6.3	2.5	1.0	0	2.5	0	766	
			煮/凍豆腐,素菜米糕,老薑,九層塔,胡麻油,烏醋	煮/南瓜,小麥胚,生木耳	炒/時令青菜	煮/粉圓,西谷米,冬瓜糖									
20	一	燕麥飯	紅燒茄子	絲瓜麵線	預計：青江菜	「#」什蔬羹湯	低碳環保餐 獎勵金 豆漿	5.8	2.8	1.0	0	2.8	0	767	
		炒/茄子,素肚,九層塔	煮/絲瓜,白麵線,枸杞	燙拌/當令時蔬	煮/麵絲,大白菜,香菇,扁麵,素羊肉										
21	二	紫米飯	咖喱洋芋	「創」芽菜粉絲	預計：空心菜	關東煮湯		6.2	2.3	1.3	0	2.5	0	752	
		煮/素雞丁,洋芋,胡蘿蔔,素咖哩粉	煮/豆芽菜,寬粉,豆包,芹菜	燙拌/當令時蔬	煮/玉米結,四角豆腐,素蝦球,海帶結										
22	三	小米飯	南瓜黑干	冬瓜麵筋	預計：有機認證蔬菜	「#」紫菜菇菇湯	有機蔬菜	6.1	2.4	1.0	0	2.7	0	754	
			燒/南瓜,大黑干,老薑	煮/冬瓜,麵筋	炒/時令青菜	煮/紫菜,金針菇									
23	四	特餐:「★」香椿素炒飯+「炸」芋頭籤+預計：油菜+玉米濃湯						水果	6	2.5	1.0	1	2.9	0	823
		炒/白米,高麗菜,胡蘿蔔,小干丁,乾木耳,香椿醬,油花生 炸/芋頭,胡蘿蔔,香菜 炒/時令青菜 煮/玉米粒,洋芋,豆包													
24	五	芝麻飯	彩椒鮮蔬	「#」麻婆豆腐	預計：大陸妹	綠豆湯	甜湯	6.1	2.6	1.0	0	2.6	0	764	
			炒/彩椒,小黃瓜,花椰菜	炒/板豆腐,素絞肉,花椒粉,生木耳	炒/時令青菜	煮/綠豆,冬瓜糖									
27	一	海苔飯	紅燒豆包	「#」螞蟻上樹	預計：青江菜	海芽素腸湯	低碳環保餐 保久乳	5.8	2.5	1.0	0	3.0	0.8	874	
		炸/豆包,金針菇	蒸/大白菜,冬粉,木耳,胡蘿蔔	燙拌/當令時蔬	煮/海芽,小麥糖										
28	二	糙米飯	麵輪燒豆干	「★」火腿三丁	預計：菠菜	黃瓜麵筋湯		6.2	2.7	1.1	0	2.8	0	790	
			煮/豆干,雞腿,胡蘿蔔	炒/玉米粒,素火腿,洋芋,毛豆仁(乾炒,腰果)	燙拌/當令時蔬	煮/大黃瓜,麵筋,薑絲									
29	三	麥片飯	「#」當歸麻油鮮蔬	香蔥豆腐	預計：有機認證蔬菜	芹香結頭湯		6	2.8	1.3	0	2.6	0	780	
			煮/高麗菜,秀珍菇,玉米結,老薑,枸杞,胡麻油,當歸包	燙/板豆腐,素絞肉,木耳,胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/結頭菜,蘭花干,芹菜									
30	四	特餐:山藥燕麥粥+「炸」素棒腿+預計：花椰菜+黑糖捲						水果	5.5	2.5	1.0	1	2.6	0	775
		炒/白米,燕麥,山藥,玉米粒,胡蘿蔔末,芹菜 炸/素棒腿,地瓜,百貢豆腐 炒/時令青菜 煮/黑糖捲													

★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、牛奶及其製品。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(低碳永續食材為主菜)

※ 堅果類：在菜名做「★」標示。「堅果類入菜」單食至少2次/月、素食1次/週。 ※ 薑菇類：在菜名做「#」標示。「薑菇類入菜」單食至少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。

※ 油炸類：在菜名做「炸」標示。一週最多2道菜目油炸調理時須使用油性專用油品。※ 剩食統計最少前三名：在菜名做(1)(2)(3)標示。

蛋品類:每週6次,海鮮類:品項每月不得重複。 關東國小油炸:5次,新科油炸:6次,建高油炸:7次

※水果類:每週四(每週1次)、乳品類:每月3次、非基改履歷豆漿：1瓶/自付(12/20) (依據「112學年度學校午餐公辦民營委外辦理勞務採購」契約 供應)

112保久乳(每月3次)供應日期: (9月3天-9/4,9/18,9/25)(10月3天-10/2,10/16,10/30)(11月3天-11/6,11/13,11/27)(12月3天-12/4,12/18,12/25)(1月1天-3天1/4,1/11,1/15)

蛋品類(每月6次)。在菜名做「*」標示(蛋紫色標示)

非基改豆漿供應日期：(9月1天-9/11)(10月1天-10/23) (11月1天-11/20) (12月1天-12/11) (1月1天-1/8)(依據「112學年度3章1Q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修正。 泳翔食品股份有限公司 製