新竹市立 建功高中.新科國中.關東國小三校(素食)菜單

112年12月 份 (素食) 菜 單11/23

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	營養成分(份數) 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	熱量 (大卡)
1	五	糙米飯	番茄干丁 燒/番茄,小干丁,玉米筍,九層塔,番茄醬	白菜燴獅子頭 煮/獅子頭*1.大白菜,乾木耳	預計：油菜 燙拌/當令時蔬	「創」地瓜圓西米露 煮/西谷米,地瓜圓,冬瓜磚	甜湯	6.2	2.5	1.1	0	2.6	0	766
4	一	小米飯	「炸」芋頭餅 炸/芋頭餅*2	「#」毛豆炒香菇 蒸/生香菇,毛豆仁,玉米粒,胡蘿蔔	預計：鵝白菜 燙拌/當令時蔬	蘿蔔海結湯 煮/白蘿蔔,海帶結,小四角油腐,老薑	低碳環保餐 保久乳	5.8	2.6	1.0	0	2.8	0.8	872
5	二	麥片飯	南瓜百頁 燒/南瓜,百頁豆腐,芹菜	「#」鍋燒玉菜 炒/高麗菜,金針菇,蘭花干,胡蘿蔔,素沙茶醬	預計：空心菜 炒/時令青菜	海芽蛋花湯 煮/海帶芽,小麥麩		5.7	2.5	1.2	0	2.6	0	734
6	三	五穀飯	咖哩素肉 煮/素雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔,素咖哩粉,蘋果	豆干拌海根 炒/豆干片,海帶根,素沙茶醬,九層塔	預計：有機認證蔬菜 炒/時令青菜	薑絲冬瓜湯 煮/冬瓜,素羊肉,老薑	有機蔬菜	5.8	2.6	1.3	0	2.6	0	751
7	四	特餐:什錦麵疙瘩+「炸」素黑胡椒肉排+預計：油菜+「#」香菇蔬菜羹 建高校慶活力特餐(學生):中午加菜:玉米布丁酥*2+薯條 (下午14:30水果+愛心牛奶球)					水果	5.5	2.5	1.3	1	2.5	0	778
8	五	海苔飯	瓜仔肉燥 燒/素絞肉,小干丁,絞瓜	番茄豆腐 燒/板豆腐,番茄,木耳	預計：青江菜 燙拌/當令時蔬	麥香燕麥珍珠 煮/珍珠,燕麥,大麥殼	建高校慶 甜湯	6.1	2.6	1.1	0	2.6	0	767
		建高校慶活力特餐(學生):中午加菜:玉米布丁酥*2+薯條 (下午14:30水果+愛心牛奶球)												
11	一	糙米飯	醬爆麵腸 燒/青椒,麵腸,九層塔,老薑	鳳梨燒豆腸 炒/洋芋,豆腸,胡蘿蔔,鳳梨	預計：莧菜 炒/時令青菜	白菜豆腐湯 煮/大白菜,板豆腐,乾耳絲,豆包	低碳環保餐 獎勵金 豆漿	5.8	2.7	1.0	0	2.8	0	760
12	二	麥片飯	花椰燒百頁 燜/百頁豆腐,花椰菜,紅蘿蔔	關東煮 燒/白蘿蔔,素紫米糕,小四角油腐,素蝦球	預計：鵝白菜 炒/時令青菜	黃瓜素羊肉湯 煮/大黃瓜,素羊肉		6.1	2.5	1.7	0	2.5	0	770
13	三	南瓜飯	薑母凍腐 煮/玉米結,凍豆腐,高麗菜,老薑,麻油,素紫米糕	「#」絲瓜蕈菇煲 煮/絲瓜,寬粉,金針菇,枸杞,豆腸	預計：有機認證蔬菜 炒/時令青菜	味噌海芽湯 煮/海芽,味噌,蘭花干	有機蔬菜	5.9	2.6	1.5	0	2.5	0	758
14	四	特餐:芋頭鹹粥+筍乾油腐+預計：油菜+豆沙包 煮/白米,芋頭,玉米粒,紅蘿蔔末,皮絲,芹菜　燒/小三角油腐,筍乾 炒/時令青菜　蒸/豆沙包					水果	5	2.5	1.0	1	2.7	0	744
15	五	糙米飯	【創】「炸」手做馬鈴薯球 炸/洋芋,玉米粒,海苔粉	「★」乾煸四季豆 炒/四季豆,豆干片,核桃	預計：菠菜 炒/時令青菜	綠豆湯 煮/綠豆,冬瓜磚	甜湯	6.2	2.6	1.0	0	2.8	0	780
18	一	小米飯	素齋燴燒 燒/凍豆腐,麵腸,小黃瓜,客家酸菜	菜脯炒干丁 炒/小干丁,菜脯,芹菜,	預計：小白菜 燙拌/當令時蔬	玉米豆包湯 煮/玉米粒,豆包	低碳環保餐 保久乳	5.6	2.5	1.1	0	2.7	0.8	849
19	二	大麥仁飯	紅燒冬瓜 燒/冬瓜,烤麩,秀珍菇	「炸」芋頭丸 炸/芋頭丸*2	預計：空心菜 炒/時令青菜	酸辣湯 煮/板豆腐,筍絲,乾木耳,胡蘿蔔,烏醋		6	2.5	1.1	0	2.8	0	761
20	三	藜麥飯	「#」白菜燒鮮菇 煮/杏鮑菇,大白菜,寬粉,麵筋	「★」花生四色 煮/玉米粒,小黃瓜,油花生,百頁豆腐	預計：有機認證蔬菜 炒/時令青菜	四神湯 煮/山藥,素羊肉,大薏仁,四神湯包,紅蘿蔔	有機蔬菜 自付非基改 履歷豆漿	5.8	2.6	1.2	0	2.5	0	744
21	四	特餐:「#」義式螺旋麵+「炸」素麥克雞塊+預計：花椰菜+洋芋濃湯 炒/螺旋麵,青花菜,番茄,素火腿,蘑菇罐頭,義大利香料,番茄醬　炸/素麥克雞塊*3.大黑干 炒/時令青菜　煮/洋芋,玉米粒,豆包					水果	5.5	2.5	1.1	1	2.5	0	773
22	五	燕麥飯	照燒馬鈴薯 煮/洋芋,胡蘿蔔,小黃瓜	芹香干片 燒/豆干片,芹菜,乾木耳	預計：大陸妹 炒/時令青菜	紅豆小湯圓 煮/紅豆,小湯圓	冬至 甜湯	6.1	2.6	1.0	0	2.6	0	764
25	一	糙米飯	「炸」綜合炸物 炸/南瓜,玉米結,四季豆,中干丁	羅漢素齋 燒/筍片,烤麩,素紫米糕,胡蘿蔔,	預計：小白菜 燙拌/當令時蔬	「#」柴香鮮蔬湯 煮/高麗菜,生香菇,乾木耳,凍豆腐	低碳環保餐 保久乳 聖誕節 關東小補休假	5.7	2.6	1.0	0	2.8	0.8	865
26	二	香鬆飯	南洋咖哩洋芋 煮/洋芋,豆腸,胡蘿蔔,素咖哩粉,椰漿	高麗菜素甜條 炒/高麗菜,素甜條,乾木耳	預計：青江菜 炒/時令青菜	「#」紫菜菇菇湯 煮/紫菜,金針菇	補發關東 保久乳	5.8	2.5	1.4	0	2.6	0	746
27	三	小米飯	黃瓜燴腰花 煮/大黃瓜,豆包,素腰花,胡蘿蔔	番茄油腐煲 燴/小三角油腐,花椰菜,番茄,木耳	預計：有機認證蔬菜 炒/時令青菜	結頭菜湯 煮/結頭菜,小麥麩,芹菜	有機蔬菜	5.8	2.6	1.7	0	2.7	0	765
28	四	特餐:麵線糊+香菜拌素雞+預計：菠菜+煉乳銀絲卷 煮/紅麵線,皮絲,胡蘿蔔,脆筍絲,乾木耳,香菜,柴魚粉,烏醋　炸/素雞,海帶捲,香菜　炒/時令青菜　過油/煉乳,銀絲卷,花生粉					水果	5	2.5	1.0	1	2.8	0	749
29	五	燕麥飯	三杯凍腐 煮/凍豆腐,素米糕,小黃瓜,老薑,九層塔,麻油	榨菜炒三絲 煮/洋芋,榨菜絲,乾木耳,素肉絲	預計：油菜 炒/時令青菜	【創】三寶甜湯 煮/白粉圓,花豆,綠豆,冬瓜磚	甜湯	6.2	2.6	1.2	0	2.6	0	776

★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 ・ ※蕈菇類・在菜名做「＃」標示・「蕈菇類入菜」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道菜且油炸調理時須使用油炸專用油品・※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:品項每月不得重覆・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類動食 ， 供應)
※『 創 』為創意菜單廚房團隊新菜色研發 並視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修正・ 泳翔食品股份有限公司 製