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

	112十12月 () (系良) 米 早11/23													
日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	全穀	豆魚蛋		分 (份數)	油脂與		量療
1	五	糙米飯		4 ++ IQ WT =7 =7			甜湯	雜糧 根莖類	肉類	蔬菜類	水果類	堅果種 子類	乳品類	(大卡)
			番茄干丁	白菜燴獅子頭	預計:油菜	「創」地瓜圓西米露		6.2	2.5	1.1	0	2.6	0	766
			燒/番茄.小干丁.玉米筍.九層塔.番茄醬	煮/獅子頭*1.大白菜.乾木耳	燙拌/當令時蔬	煮/西谷米.地瓜圓.冬瓜磚								
4	-	小米飯	「炸」芋頭餅 	「#」毛豆炒香菇	預計:鵝白菜	蘿蔔海結湯	低碳環保餐 保久乳	5.8	8 2.6	1.0	0	2.8	0.8	872
			炸/芋頭餅*2	蒸/生香菇.毛豆仁.玉米粒.胡蘿蔔	燙拌/當令時蔬	煮/白蘿蔔.海帶結.小四角油腐.老薑								
5	Ξ	麥片飯	南瓜百頁	「#」鍋燒玉菜	預計:空心菜	海芽蛋花湯		5.7	2.5	1.2	0	2.6	0	734
			燒/南瓜.百頁豆腐.芹菜	妙/高麗菜.金針菇.闡花干.胡蘿蔔.素沙茶醬	炒/時令青菜	煮/海帶芽.小麥腸								
6	Ξ	五穀飯	咖哩素肉	豆干拌海根	預計:有機認證蔬菜	薑絲冬瓜湯	有機蔬菜	5.8	2.6	1.3	0	2.6	0	751
			煮/素雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔.素咖哩粉.蘋果	炒/豆干片.海帶根.素沙茶醬.九層塔	炒/時令青菜	煮/冬瓜.素羊肉.老薑								
7	四	特餐:什錦麵疙瘩+ <mark>「炸」素黑胡椒肉排</mark> +預計:油菜+「#」香菇蔬菜羹						5.5	2.5	1.3	1	2.5	0	778
			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)											
8	五	海苔飯	瓜仔素肉燥	番茄豆腐	預計:青江菜	麥香燕麥珍珠	建高校慶甜湯	6.1	2.6	1.1	0	2.6	0	767
			燒/素絞肉.小干丁.絞瓜	燒/板豆腐.番茄.木耳	燙拌/當令時蔬	煮/珍珠.燕麥.大麥殼	印砂							
			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)球)					
11	_	糙米飯	醬爆麵腸	鳳梨燒豆腸	預計:莧菜	「#」白菜豆腐湯	低碳環保餐 獎勵金	5.8	2.7	1.0	0	2.8	0	760
			燒/青椒.麵腸.九層塔.老薑	炒/洋芋.豆腸.胡蘿蔔.鳳梨	炒/時令青菜	煮/大白菜.板豆腐.乾耳絲.豆包	豆漿							
12	=	麥片飯	花椰燒百頁	關東煮	預計:鵝白菜	黃瓜素羊肉湯		6.1	2.5	1.7	0	2.5	0	770
			燜/百頁豆腐.花椰菜.紅蘿蔔	燒/白蘿蔔.素紫米糕.小四角油腐.素蝦球	炒/時令青菜	煮/大黃瓜.素羊肉								
13	Ξ	南瓜飯	薑母凍腐	「#」絲瓜蕈菇煲	預計:有機認證蔬菜	味噌海芽湯	- 有機蔬菜	5.9	2.6	1.5	0	2.5	0	758
			煮/玉米結.凍豆腐.高麗菜.老薑.麻油.素紫米糕	煮/絲瓜.寬粉.金針菇.枸杞.豆腸	炒/時令青菜	煮/海芽.味噌.蘭花干								
14	四	特餐:芋頭鹹粥+筍乾油腐+預計:油菜+豆沙包						5	2.5	1.0	1	2.7	0	744
			煮/白米.芋頭.玉米粒. <u>紅蘿蔔末</u> ,皮絲.芹菜 燒/小三角油腐.筍乾 炒/時令青菜 蒸/豆沙包											
15	五	糙米飯	【創】「炸」手工馬鈴薯球	「★」乾煸四季豆	預計:菠菜	綠豆湯	甜湯	6.2	2.6	1.0	0	2.8	0	780
			炸/洋芋.玉米粒.海苔粉	炒/四季豆.豆干片.核桃	炒/時令青菜	煮/綠豆.冬瓜磚								
18	_	小米飯	素齋燴燒	菜脯炒干丁	預計:小白菜	玉米豆包湯	低碳環保餐 保久乳	5.6	2.5	1.1	0	2.7	0.8	849
			燒/凍豆腐.麵腸.小黃瓜.客家酸菜	炒/小干丁.菜脯.芹菜.	燙拌/當令時蔬	煮/玉米粒.豆包	DK A FU							
19	Ξ	大麥仁飯	紅燒冬瓜	「炸」芋頭丸	預計:空心菜	酸辣湯		6	5 2.5	1.1	0	2.8	0	761
			燒/冬瓜.烤麩.秀珍菇	炸/芋頭丸*2	炒/時令青菜	煮/板豆腐.筍絲.乾木耳.胡蘿蔔.烏醋								
20	=	藜麥飯	「#」白菜燒鮮菇	「★」花生四色	預計:有機認證蔬菜	四神湯	有機蔬菜 自付非基改	5.8	2.6	1.2	0	2.5	0	744
			煮/杏鮑菇.大白菜.寬粉.麵筋	煮/玉米粒.小黃瓜.油花生.百頁豆腐	炒/時令青菜	煮/山藥.素羊肉.大薏仁.四神湯包.紅蘿 蔔								
21	四		特餐:「#」義式螺旋麵+ <mark>「炸」素麥克雞塊</mark> +預計:花椰菜+洋芋濃湯						2.5	1.1	1	2.5	0	773
			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					5.5					-	
22	五	燕麥飯	照燒馬鈴薯	芹香干片	預計:大陸妹	紅豆小湯圓	冬至	6.1	2.6	1.0	0	2.6	0	764
			煮/洋芋.胡蘿蔔.小黃瓜	燒/豆干片.芹菜.乾木耳	炒/時令青菜	煮/紅豆.小湯圓	甜湯							
25	_	糙米飯	「炸」綜合炸物	羅漢素齋	預計:小白菜	「#」柴香鮮蔬湯	低碳環保餐 保久乳 (建高.新科)	新科) 節 並補休	2.6	1.0	0	2.8	0.8	865
		ルンハ以	炸/南瓜.玉米結.四季豆.中干丁	燒/筍片.烤麩.素紫米糕.胡蘿蔔.	燙拌/當令時蔬	煮/高麗菜.生香菇.乾木耳.凍豆腐	聖誕節 關東小補休 假							
26	=	香鬆飯	南洋咖哩洋芋	高麗菜素甜條	預計:青江菜	「#」紫菜菇菇湯		5.8	2.5	1.4	0	2.6	0	746
20			煮/洋芋.豆腸.胡蘿蔔.素咖哩粉.椰漿	炒/高麗菜.素甜條.乾木耳	炒/時令青菜	煮/紫菜.金針菇								
27	Ξ	小米飯	黃瓜燴腰花	番茄油腐煲	預計:有機認證蔬菜	結頭菜湯	補發關東保久乳	5.8	2.6	1.7	0	2.7	0	765
21	=		煮/大黃瓜.豆包.素腰花.胡蘿蔔	爚/小三角油腐.花椰菜.番茄.木耳	炒/時令青菜	煮/結頭菜.小麥腸,芹菜							U	/03
28			特餐:麵線糊+香菜拌素雞+有機高麗菜+煉乳銀絲卷						2-	4.5		2.5	_	740
	四	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						5	2.5	1.0	1	2.8	0	749
29	_	# ** ^-	三杯凍腐	榨菜炒三絲	預計:油菜	【創】三寶甜湯	甜湯	6.2	2.6	1.2	0	2.6	0	
	五	燕麥飯	煮/凍豆腐.素米糕.小黃瓜.老薑.九層塔.麻油	煮/洋芋.榨菜絲.乾木耳.素肉絲	炒/時令青菜	煮/白粉圓.花豆.綠豆.冬瓜磚								776
			 原(1.甲殼類及其製品。2.芒果及其製品。3. 班級導師及營養師。 ※甜湯:每週五.補課補:			 其製品。8.含麩質之穀物及其製品。9. <i>7</i>	│ 大豆及其製品。10)).魚類及其	 製品・11.6	 使用亞硫酸	_ 鹽類等及其		特殊過敏體	

[★]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.蕾及其製品。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 ・如特殊狀況體質講<u>主動告知</u>斑級導師及營養師。 ※甜湯:毎週五.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」葷食至少2次/月 、素食1次/週 。 ※蕈菇類・在菜名做「#」標示。「蕈菇類入菜」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:毎週四。

[※]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<u>油炸專用油品</u>。※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。油<u>炸·6次</u>

[※]水果類・毎週四(毎週1次)、乳品類:毎月3次、非基改<mark>履歴豆漿:1瓶自付(12/20)(依據『112</mark>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(毎月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)
電品類(毎月6次)・在菜名做「*」構示(電素色標示)
主直沿口部供庫日期:(9日1天-9/11/10日1天-10/23)(11日1天-11/20)(12日1天-12/11)(1日1天-11/20)(12日1天-12/11)(1日1天-1