新竹市立 建功高中.新科國中.關東國小三校(素食)菜單

113年1月 份 素 食 菜 單 1226

						\	61		췯	營養 成	成 分(份數)			量療
日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	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	(大卡)
2	_	ر★٦	黃瓜炒豆包	紅燒洋芋	預計:履歷油菜	肉骨茶湯		6.1	2.6	1.0	0	2.8	0	803
	_	芝麻飯	炒/大黃瓜.豆包.白果.木耳	煮/馬鈴薯.小黃瓜.胡蘿蔔.新鮮鳳梨	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔.凍豆腐.素羊肉.肉骨茶包		0.1	2.0	1.0	U	2.0	0	803
3	Ξ	麥片飯	沙茶干片	白菜燴粉絲	預計:有機認證蔬菜	「#」海芽鮮菇湯	· 有機蔬菜	6.2	2.5	1.4	0	2.5	0	777
		27122	炒/豆干片.青椒.素沙茶醬	煮/大白菜.冬粉.胡蘿蔔.乾木耳.皮絲	炒/當令時蔬	煮/海芽.金針菇	73 100 101 101							
4	四		特餐:「#」金	瓜燉粥+瓜仔干丁+預	計:履歷菠菜+芋泥包	3	水果	5	2.6	1.3	1	2.5	0.8	863
			煮/白米.高麗	電菜.南瓜.芹菜.生香菇 煮/小干丁.麻	曲瓜 炒/時令青菜 蒸/芋泥包		保久乳							
5	五	燕麥飯	「炸」手工芋頭籤	「#」豆腐滑喜菇	預計:履歷蚵白菜	銀耳甜湯	甜湯	6.3	2.5	1.1	0	2.6	0	811
			炒/芋頭.胡蘿蔔.香菜	煮/板豆腐.鴻喜菇.玉米筍	炒/時令青菜	煮/銀耳.粉圓					<u> </u>		-	
8	_	香鬆飯	醬燒茄子	番茄燒豆腐	預計:履歷青江菜	玉米海結湯	低碳環保餐 獎勵金 5.8	2.8	1.0	0	2.9	0	749	
9	=	小米飯	燒/茄子.豆腸九層塔	煮/番茄.板豆腐.毛豆仁	炒/時令青菜	煮/玉米結.海帶結.蘭花干	豆漿							
			「#」薑母凍腐	白醬花椰	預計:履歷菠菜	芹香結頭菜湯	水果:橘子	6.2	2.7	1.2	0	2.6	0	776
			炒/凍豆腐.素紫米糕.杏鮑菇.薄薑片.麻油.枸杞	粉	炒/時令青菜	煮/結頭菜.素羊肉.芹菜								
10	Ξ	蕎麥飯	彩椒山藥	「★」魚香雙絲 炒/海帶緣.白干緣.芹菜.胡蘿蔔.油花	預計:有機認證蔬菜	酸辣湯	有機蔬菜 5.8	2.6	1.3	0	2.6	0	766	
			炒/彩椒.山藥.花椰菜	生	炒/富マ時疏	点/旬絲.饭豆腐.奶蘿蔔.乾木耳.烏 醋.高麗菜								
11	四			曾烏龍湯麵+番茄豆包			保久乳	5.5	2.5	1.1	1	2.3	0.8	884
			煮/白圓麵.高	5麗菜.玉米粒.海芽.味噌. 燒/豆包.番 	香茄.新鮮鳳梨 炒/當令時蔬	「剑 炒回挪田井泪								
15	<u></u>	南瓜飯 大麥仁飯	筍乾油腐	「#」塔香絲瓜	預計:高麗菜	「創」粉圓椰果甜湯 學生創意餐	甜湯	6.3	2.6	1.0	0	2.5	0.8	957
			煮/小四角油腐.筍乾	炒/絲瓜.金針菇.九層塔	炒/時令青菜	煮/粉圓.椰果.冬瓜磚	0.5	0.5						
			────── 「#」三杯凍腐	羅漢素齋	預計:履歷白莧菜	(1)冬瓜西米露	低碳環保餐 保久乳							
			燒/生香菇.凍豆腐.九層塔.薑.麻油	燒/筍片.烤麩.木耳.芋頭	炒/時令青菜	煮/冬瓜磚.西谷米		6.2						
16	=		────「#」香菇燒蘿蔔	洋芋花椰	預計:履歷蚵白菜	紫菜豆皮湯	5.6				0	2.4	0	718
		燕麥飯	燒/麵輪.生香菇.白蘿蔔.胡蘿蔔	煮/洋芋.百頁豆腐.青花菜	炒/時令青菜	煮/紫菜.豆包		5.6	2.5	1.2				
	Ξ		小瓜油腐	番茄豆腐	預計:有機認證蔬菜	關東煮湯			2.6	1.0	0	2.5	0	790
17		糙米飯	燒/小黃瓜.小三角油腐.胡蘿蔔	煮/番茄.板豆府	炒/當令時蔬	煮/白蘿蔔.海帶結.玉米結.素蝦球	有機蔬菜	6.1						
			 特餐:芋頭炒飯+「	└─── ˙炸」地瓜+百頁豆腐+	└──── - 預計:履歴油菜+玉シ	·····································								
	四	蒸/白米.高麗菜.芋頭.胡蘿蔔.芹菜 炸/地瓜.百頁豆腐 炒/時令青菜 煮/玉米粒.素火腿.洋芋						5.5	2.7	1	1	2.8	0	784
18		<u>建高結業式餐:豆沙</u> 包+「 <mark>炸」地瓜+百頁豆腐</mark> +預計:履歷油菜+百分百果汁(高中部不供餐) (高中部不供餐/早點心9:20麵包*2)					水果 (只供新科國 中.關東國小)				0	2.5	0	535
								3	3 2.7	1				
			蒸/	豆沙包*1 炸/ 地瓜.百頁豆腐 炒/時令	青菜 百分百果汁*1									
19	五		新科.關東結業式餐:豆	<u>沙</u> 包+「炸」素麥克雞	<mark>塊</mark> +預計:履歷菠菜+	百分百果汁	建高補休	3	2.5	1.0	0	2.0	0	513
	蒸/豆沙包*1 炸/素麥克離塊*3 炒/時令青菜 百分百果汁*1										313			
					寒假									
					113年2月 份 葷 旬	文單								
16	五	糙米飯	咖哩百頁	「#」白菜鮮菇	預計:履歷蚵白菜	紅豆紫米湯	5.8	5.8	2.6	1.5	0	2.5	0.8	871
			煮/百頁豆腐.馬鈴薯.胡蘿蔔.素咖哩粉	煮/大白菜.鴻喜菇.寬粉.麵筋	炒/時令青菜	煮/紅豆.紫米.燕麥								
17	六	海苔飯	「#」麻油凍腐	「炸」地瓜球*2	預計:有機認證蔬菜	綠豆湯	有機蔬菜 補班補課 6.1 2/8星期四	6.1	2.6	1.0	1	2.8	0	826
			炒/凍豆腐.素紫米糕.杏鮑菇.老薑.麻油	炸/地瓜球*2	炒/當令時蔬	煮/綠豆.冬瓜磚.地瓜園			0					
19	_	燕麥飯	「#」鮮菇炒蒲瓜	番茄燒豆腸	預計:履歷青江菜	山藥薏仁湯	低碳環保餐 5.9	5.9	2.8	1.0	0	2.8	0.8	894
			炒/蒲瓜.生香菇.玉米筍	炒/豆腸.番茄.芹菜	炒/時令青菜	煮/山藥.凍豆腐.大薏仁.胡蘿蔔								
20	=	小米飯	梅乾燒麵輪	豆干拌海根	預計:履歷油菜	紫菜豆包湯	獎勵金豆漿	5.8	2.6	1.0	0	2.5	0	776
			燒/大黑干.麵輪.梅乾	炒/豆干片.海帶根.九層塔.素沙茶醬	炒/時令青菜	煮/紫菜.豆包								
21	Ξ	麥片飯	鮮蔬南瓜	「#」毛豆油腐	預計:有機認證蔬菜	素羊肉羹湯	有機蔬菜	6.1	2.8	1.1	0	2.6	0	782
			滷/南瓜.花椰菜.素雞	炒/油豆腐.毛豆仁生木耳.花椒	炒/當令時蔬	煮/高麗菜.胡蘿蔔.素羊肉.乾木耳								
22	四	特餐:紅燒鮮蔬麵+素燻鴨捲+預計:高麗菜						5.5	2.5	1.3	1	2.5	0	793
			煮/白圓麵.白	蘿蔔.胡蘿蔔.凍豆腐.番茄.碎酸菜.皮魚 □	1		保久乳				_	<u> </u>		
23	五	紫米飯	「#」香菇干丁	豆鼓苦瓜	預計:履歷菠菜	三寶湯	甜湯	6.2	2.6	1.0	0	2.5	0	812
			煮/小干丁.生香菇.小黃瓜	燒/苦瓜.百頁豆腐.豆鼓	炒/時令青菜	煮/紅豆.燕麥.白粉圓								
26	_	蕎麥飯	糖醋油腐	鷹嘴豆黎	預計:履歷大陸妹	「#」海芽鮮菇湯	低碳環保餐 保久乳	6.1	2.8	1.0	0	2.6	0.8	899
			炸/彩椒.油腐.豆腸.番茄醬	蒸/鷹嘴豆.紅藜麥.玉米粒.小干丁	炒/時令青菜	煮/海芽.金針菇.	µk∧ f u							
27	=	糙米飯	「#」蘑菇豆干	日式滷煮	預計:有機認證蔬菜	冬瓜四神湯	有機蔬菜	6.2	2.6	1.3	0	2.5	0	767
			燒/豆干片.木耳.芹菜.蘑菇罐頭.	煮/白蘿蔔.海帶結.玉米結.凍豆腐	炒/當令時蔬	煮/冬瓜.素肚.四神湯包								
28	Ξ	■ 228和平紀念日												
29	四		特餐:「★」海苔花	生炒飯+「炸」綜合炊	<mark>作物</mark> +履歷空心菜+玉)	长濃湯	水果	5.5	2.5	1.1	1	2.8	0	809
		炒/白米.高麗菜.小干丁.腰果.油花生.素沙茶糖.海苔粉 炸/百頁豆腐.地瓜條.芋頭糕.四季豆 炒/當令時蘸 煮/玉米粒.洋芋.豆包												
			過 <mark>敏原(1.甲殼類及其製品。2.芒果及其製品。</mark> 意,如特殊狀況體質請 <u>主動告知</u> 班級導師及營				物及其製品。9.大豆	及其製品	品。10.魚類	頭及其製品	品。11.使	用亞硫酸	鹽類等及其	[製品。) · 屬

※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: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<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(每月6次)1月供餐天數少1次平均分攤5次<u>、2月依12月午餐會議決議3次/月</u>,海鲜類:品項每月不得重覆。

※水果類:每週四(每週1次<u>)2月供餐天數少依12月午餐會議決議辦理</u>、乳品類:每月3次、非<mark>基改履歷豆漿:1瓶自付(12/20)(</mark>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)/113(1月3天-1/4.1/11.1/15)(2月3天-2/19.2/22.2/26) 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』為創意菜單厨房團隊新菜色研發 並視察供餐群體滿意接受度隨時修正 ※ 菜單內容仍以機關<u>午餐會議決議</u>後修正。 <mark>※ 菜單食材因天候、貨源、特殊狀況等因素經校方決議後修正。</mark> 泳翔食品 股份有限公司 製

113年1月1日起應使用有機或產銷履歷農產品,始符合經費請領獎勵金12項短期葉菜類:小白菜、青梗白菜、油菜、青油菜、蕹菜、菠菜、葉萵苣、芥菜、茼蒿、莧菜、山蘇及龍鬚菜等

午餐常用履歷青菜別名(俗名<u>)小白菜:</u>土白菜、白菜、不結球白菜、普通小白菜/青梗白菜:青江菜:湯匙菜、青梗菜、清江白菜/油菜:青菜、寒菜、苦菜/蕹菜:空心菜、應菜、壅菜、甕菜、竹葉菜、無心菜、葛菜/葉萵 苣:萵仔菜、鵝仔菜、媚仔菜、A菜、葉萵/芥菜:小葉芥/茼蒿:春菊、打某菜、茼蒿菜/莧菜:荇菜、莕菜、杏菜、衍菜等