

新竹市立 建功高中.新科國中.關東國小三校葷食菜單 113年3月 份 素食菜單(03/08)

依新竹市政府中華民國113年3月8日府教體字第1130046899號號辦理 暫緩使用品項如下

(一)紅(青)辣椒粉、咖哩粉(塊)、白(黑)胡椒粉調味品：至6月7日。

(二)含有辣椒粉、咖哩粉、胡椒粉之食材或調味品(如沙茶醬、蕃茄醬、五香粉)：至4月7日。

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 類	豆魚蛋肉 類	蔬菜類	水果類	油脂與堅 果種子類	乳品類		
1	五	糙米飯	辣子燒豆干	玉米四喜	預計：履歷菠菜	綠豆米苔目	甜湯	6.1	2.6	1.0	0	2.6	0	764	
			燒/大黑干,花椰菜,乾辣椒	煮/玉米粒,胡蘿蔔,毛豆仁,洋芋	炒/時令青菜	煮/綠豆,米苔目,冬瓜磚									
4	一	燕麥飯	粉蒸素雞丁	芹香炒筍白筍	預計：履歷油菜	「#」酸辣湯	低碳環保餐 保久乳	5.9	2.5	1.0	0	3.0	0.8	903	
			蒸/芋頭,素雞丁,蒸肉粉,香菜	炒/西芹,茭白筍,彩椒,木耳	炒/時令青菜	煮/板豆腐,茄絲,金針菇,乾木耳,胡蘿蔔,烏醋,高麗菜									
5	二	海苔飯	筍香素魚排	粉絲甜條	預計：履歷蚵白菜	海芽湯	有機蔬菜	6.2	2.5	1.5	0	2.6	0	784	
			煮/茄乾,素魚排*1	炒/魔粉,高麗菜,素甜條,乾木耳	炒/時令青菜	煮/海芽,蘭花干,薑絲									
6	三	大麥仁飯	福菜干丁	紅燒素獅子頭	預計：有機認證蔬菜	番茄凍腐湯	有機蔬菜	6.1	2.6	1.0	0	2.7	0	799	
			煮/小干丁,朴菜	煮/素獅子頭*1,乾木耳,大白菜	炒/時令青菜	煮/番茄,凍豆腐									
7	四		特餐:「#」香菇蛋炒飯+「炸」綜合炸物+預計：履歷白莧菜+玉米濃湯					水果	6.5	2.5	1.1	1	2.8	0	856
			煮/白米,高麗菜,生香菇,皮絲,芹菜 炸/大黑干,洋芋,四季豆,素紫米糕,九層塔 炒/當令時蔬 煮/玉米粒,豆包,素火腿												
8	五	小米飯	「★」干丁南瓜	絲瓜麵線	預計：履歷青江菜	山粉圓甜湯	甜湯	6.3	2.6	1.0	0	2.5	0	774	
			煮/中干丁,南瓜,腰果	炒/絲瓜,白麵線,枸杞	炒/時令青菜	煮/山粉圓,冬瓜磚									
11	一	「★」香鬆飯	甜椒鳳梨百頁	塔香紫茄	預計：履歷小白菜	關東煮湯	獎勵金 產銷履歷 豆漿	5.9	2.6	1.1	0	2.8	0	807	
			炒/番茄,鳳梨,百頁豆腐	燒/茄子,素雞,九層塔	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔,小三角油豆腐,玉米結									
12	二	紫米飯	洋芋豆腸	紅燒冬瓜	預計：履歷大陸妹	「#」大醬湯	有機蔬菜	6.2	2.5	1.0	0	2.6	0	771	
			煮/豆腐,洋芋,胡蘿蔔	煮/冬瓜,糖筋	炒/時令青菜	煮/板豆腐,生香菇,海芽,味噌									
13	三	蕎麥飯	素燻鴨捲	「★」椒香油腐	預計：有機認證蔬菜	玉米豆包湯	有機蔬菜	6.1	2.5	1.0	0	2.9	0	770	
			蒸/素燻鴨捲*1	煮/小四角油腐,小黃瓜,胡蘿蔔,花椒粒,素米血,油花生	炒/時令青菜	煮/玉米粒,豆包,芹菜									
14	四		特餐:(聰明選搭自己決定) A: 素羹麵：素羹麵+豆干醇醬+預計：履歷菠菜 B: 乾麵：豆干醇醬拌麵+素羹湯+預計：履歷菠菜					水果	5.5	2.6	1.2	1	2.7	0	807
			煮/白圓麵,大白菜,脆筍絲,素羊肉,乾木耳,胡蘿蔔,紫魚粉,烏醋 煮/小干丁,胡蘿蔔,毛豆仁,甜麵醬,黑豆醬 炒/時令青菜												
15	五	糙米飯	「#」筍片花椰	醋溜海根	預計：履歷油菜	燕麥粉圓	甜湯	6.2	2.3	1.4	0	2.5	0	769	
			煮/花椰菜,脆筍片,杏鮑菇,玉米筍	煮/海帶根,豆干片,胡蘿蔔,烏醋	炒/時令青菜	煮/燕麥,粉圓,冬瓜磚									
18	一	「★」芝麻飯	豉汁花干	毛豆紅藜麥炒洋芋	預計：履歷芥藍菜	銀蘿海結湯	低碳環保餐 保久乳	5.8	2.2	1.0	0	2.8	0.8	850	
			炒/蘭花干,小黃瓜,黑豆豉	炒/洋芋,紅藜麥,毛豆仁	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔,海帶結,芹菜									
19	二	麥片飯	麻油玉菜	麻婆豆腐	預計：履歷蚵白菜	冬瓜豆腸湯	有機蔬菜	5.9	2.7	1.2	0	2.7	0	767	
			炒/玉米粒,高麗菜,素紫米糕,老薑,麻油,枸杞	煮/板豆腐,素絞肉	炒/時令青菜	煮/冬瓜,小麥麵,薑絲									
20	三	糙米飯	紅燒烤麩	「#」田園鮮蔬	預計：有機認證蔬菜	南瓜濃湯	有機蔬菜	5.7	2.4	1.0	0	2.6	0	781	
			煮/鮮菇,烤麩,木耳	煮/花椰菜,洋芋,百頁豆腐,胡蘿蔔,秀珍菇	炒/時令青菜	煮/南瓜,玉米粒,豆包									
21	四		特餐:麵線糊+黑胡椒素肉排+預計：履歷小白菜+素肉圓					水果	5	2.3	1.0	1	2.8	0	779
			煮/紅糖條,脆筍絲,胡蘿蔔,乾木耳,皮絲,紫魚粉,烏醋 煮/素肉排,百頁豆腐,黑胡椒粒 炒/時令青菜 蒸/素肉圓*1												
22	五	燕麥飯	「#」素香油豆腐	「★」乾煸四季豆	預計：履歷青江菜	四寶甜湯	甜湯	6.1	2.5	1.0	0	2.5	0	820	
			蒸/小三角油腐,生香菇,素絞肉	炒/四季豆,豆干片,白芝麻	炒/時令青菜	煮/地瓜圓,大豆,小薯仁,綠豆									
25	一	糙米飯	「#」藥膳燒油腐	番茄燴豆包	預計：履歷油菜	黃瓜素肉湯	低碳環保餐 保久乳	5.7	2.8	1.2	0	2.6	0.8	884	
			煮/小四角油腐,金針菇,生香菇,枸杞,鹼鹽包	炒/番茄,豆包	炒/時令青菜	煮/大黃瓜,素羊肉									
26	二	小米飯	蘿蔔麵輪	「炸」芝麻球*2	預計：履歷小白菜	山藥薏仁湯	有機蔬菜	5.9	2.3	1.0	0	2.7	0	755	
			煮/白蘿蔔,大黑干,麵輪	炸/芝麻球*2	炒/時令青菜	煮/山藥,大薯仁,素肚,胡蘿蔔									
27	三	麥片飯	「#」瓜仔涼薯	「★」洋芋花椰	預計：有機認證蔬菜	蒲瓜凍腐湯	有機蔬菜	5.9	2.5	1.4	0	2.5	0	748	
			煮/涼薯,麻油瓜,老薑,杏鮑菇	燒/洋芋,珠璣,胡蘿蔔,花椰菜,腰果	炒/時令青菜	煮/蒲瓜,凍豆腐									
28	四		特餐:海苔絲蛋炒飯+打拋干丁+預計：履歷福山葛苣+(1)番茄漁夫貝殼湯麵					水果	5.8	2.6	1.0	1	2.5	0	821
			炒/白米,玉米粒,素火腿丁,鳳梨,海苔絲 炒/皮絲,小干丁,番茄,九層塔 炒/時令青菜 煮/貝殼麵,番茄,大白菜,豆包												
29	五	五穀飯	「炸」素麥克雞塊*3	滷味拼盤	預計：履歷大陸妹	紅豆湯圓	甜湯	6.2	2.5	1.1	0	2.7	0	771	
			煮/素/素麥克雞塊*3,南瓜	滷/滷雞,小四角油腐,玉米結,海帶結	炒/時令青菜	煮/紅豆,小湯圓									

*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。), 屬特殊過敏體質者請特別注意, 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。※蘑菇類，在菜名做「#」標示。「蘑菇類入菜」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。蛋品類(每月6次)海鮮類:品項每月不得重覆。

※水果類:每週四(每週1次)2月供餐天數少依12月午餐會議決議辦理、乳品類:每月3次、**非基改履歷豆漿:1瓶自付(4/29)**(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)

113保久乳(每月3次)供應日期: (2月3天-2/19.2/22.2/26).(3月3天-3/4.3/18.3/25).(4月3天-4/1./4/15.4/22).(5月3天-5/6.5/20.5/27).(6月3天-6/3.6/17.6/24)

非基改豆漿供應日期：(2月1天-2/20) (3月1天-3/11) (4月1天-4/8) (5月1天-5/13) (6月1天-6/13) (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、貨源、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

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、薺菜、菠菜、葉萵苣、芥菜、茼蒿、莧菜、山蘇及龍鬚菜等