

新竹市立 建功高中.新科國中.關東國小 三校 4月 (素食)菜單 (0325)

(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。

[illegible]

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)	
1	一	糯米飯	酸菜凍腐	「#」玉菜炒香菇	預計：履歷油菜	番茄馬鈴薯湯	低鈉環境 保久乳	5.9	2.5	1.0	0	2.6	0.8	863	
			煮/凍豆腐、酸菜、香菜、老薑	蒸/茭白菇、高麗菜、乾木耳絲	炒/時令青菜	煮/番茄、洋芋、豆包									
2	二	小米飯	麵輪燒蘿蔔	「★」「炸」芝麻球*2	預計：履歷蚵白菜	「#」蒲瓜凍腐湯	水果	6.1	2.5	1.3	1	2.8	0	833	
			煮/白蘿蔔、麵輪、大腸干	炸/芝麻球*2	炒/時令青菜	煮/蒲瓜、凍豆腐、秀珍菇									
3	三	麥片飯	塔香茄子	筍乾油腐	預計：有機認證蔬菜	味噌豆腐湯	有機蔬菜	5.8	2.6	1.0	0	2.8	0	752	
			燒/茄子、素雞、九層塔	煮/筍乾、小四角油腐、胡蘿蔔	炒/當令時蔬	煮/板豆腐、海芽、味噌									
4	四		清明節.兒童節假期					0	0	0.0	0	0.0	0	0	
5	五							0	0	0.0	0	0.0	0	0	
8	一	小米飯	「★」番茄燴豆腸	冬瓜麵筋	預計：履歷小白菜	養生山藥玉米湯	獎勵金豆漿	6.2	2.5	1.0	0	2.8	0	773	
			炒/番茄、彩椒、豆腸、腰果	燒/冬瓜、麵筋	炒/時令青菜	煮/山藥、玉米粒、胡蘿蔔、豬大骨、枸杞									
9	二	燕麥飯	味噌燒洋芋	客家小炒	預計：履歷萵苣	大滷湯		6.1	2.6	1.1	0	2.6	0	767	
			煮/洋芋、素肉鬆、胡蘿蔔、味噌	炒/豆干片、木耳、芹菜	炒/時令青菜	煮/筍絲、板豆腐、素羊肉、乾木耳、胡蘿蔔、高麗菜									
10	三	南瓜飯	海結燒花干	「炸」地瓜球*2	預計：有機認證蔬菜	黃瓜素腸湯	有機蔬菜	6.2	2.5	1.2	0	2.8	0	778	
			煮/海帶結、蘭花干、老薑	炸/地瓜球*2	炒/時令青菜	煮/胡瓜、小麥腸									
11	四		特餐:「創」「#」番茄蘑菇麵+「炸」素麥克雞塊+預計：履歷青江菜+玉米濃湯					水果	5.5	2.6	1.0	1	2.7	0	787
			炒/螺旋麵、素火腿、花椰菜、番茄、洋菇、蠔菇、義大利香料、炸/素麥克雞塊*3、百頁豆腐、炒/時令青菜、煮/玉米粒、洋芋、豆包												
12	五	糯米飯	「#」香菇干丁	絲瓜麵線	預計：履歷油菜	銀耳粉圓湯	甜湯	6.3	2.5	1.3	0	2.9	0	792	
			煮/小干丁、生香菇、菜脯	炒/絲瓜枸杞、紅麵線	炒/時令青菜	煮/白木耳、粉圓、冬瓜磚									
15	一	「★」芝麻飯	鮮筍燴烤麩	梅香金瓜	預計：履歷芥藍菜	米粉鹹湯	低鈉環境 保久乳	5.8	2.5	1.2	0	2.6	0.8	861	
			煮/鮮筍、小黃瓜、烤麩、胡蘿蔔	蒸/南瓜	炒/時令青菜	煮/豆芽菜、米粉、芹菜、油片									
16	二	蕎麥飯	「★」乾煸四季豆	關東煮	預計：履歷蚵白菜	「#」鮮蔬鮮菇湯		5.9	2.6	1.2	0	2.8	0	764	
			炒/四季豆、豆干片、白芝麻	煮/白蘿蔔、玉米粒、小四角油腐	炒/時令青菜	煮/高麗菜、胡蘿蔔、乾木耳、秀珍菇									
17	三	大家仁飯	毛豆炒干丁	茄燒洋芋	預計：有機認證蔬菜	冬菜粉絲湯	有機蔬菜	6.1	2.6	1.3	0	2.6	0	772	
			煮/小干丁、冷凍毛豆仁、黑豆豉	煮/洋芋、番茄、青花菜	炒/時令青菜	煮/冬菜、冬粉、凍豆腐									
18	四		特餐:「創」「#」芋頭米糕+彩椒炒山藥+預計：履歷油菜+芹香素丸湯					水果	5.5	2.6	1.0	1	2.8	0	791
			煮/白米、糯米、芋頭、生香菇、小干丁、炒/山藥、彩椒、素雞、白果、杞、炒/時令青菜、湯/白蘿蔔、胡蘿蔔、素丸、芹菜												
19	五	麥片飯	三杯凍腐	螞蟻上樹	預計：履歷青江菜	紅豆紫米湯	甜湯	6.3	2.6	1.0	0	2.8	0	787	
			燒/凍豆腐、素素米糕、麻油、九層塔	炒/高麗菜、冬粉、木耳、芹菜	炒/時令青菜	煮/紅豆、紫米、燕麥									
22	一	小米飯	醬爆素腸	玉米炒素火腿	預計：履歷油菜	海芽花干湯	低鈉環境 保久乳	5.9	2.6	1.1	0	2.8	0.8	882	
			炒/雞腸、海椒、九層塔、老薑、腰果	炒/玉米粒、素火腿、小黃瓜、胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/海帶芽、蘭花干									
23	二	紅藜麥飯	梅乾苦瓜	「炸」綜合炸物	預計：履歷小白菜	「#」鮮筍鮮菇湯		5.8	2.5	1.3	0	2.6	0	743	
			煮/苦瓜、梅乾菜(過炒)	炸/南瓜、茄子、芋頭糕、中干丁	炒/時令青菜	煮/鮮筍、秀珍菇、素肉絲									
24	三	「★」香鬆飯	桂筍燒油腐	豆干海根	預計：有機認證蔬菜	薑絲冬瓜湯	有機蔬菜	5.9	2.8	1.2	0	2.5	0	766	
			煮/小四角油腐、桂竹筍、外菜	炒/海帶根、豆干片(過油)、九層塔	炒/時令青菜	煮/冬瓜、小麥腸、薑絲									
25	四		特餐:味噌烏龍湯麵+義式肉醬+預計：履歷菠菜					水果	5.5	2.5	1.1	1	2.6	0	777
			煮/白圓麵、高麗菜、玉米粒、海芽、味噌、炒/小干丁、番茄、鷹嘴豆、義大利香料、炒/當令時蔬												
26	五	燕麥飯	「#」蔬香鹹水拼盤	「創」「炸」地瓜槿*2	預計：履歷萵苣	綠豆湯圓湯	甜湯	6.2	2.5	1.0	0	2.8	0	773	
			煮/筍片、小黃瓜、豆腐、杏鮑菇	炸/地瓜槿*2	炒/時令青菜	煮/綠豆、湯圓									
29	一	糯米飯	「炸」芋頭餅+百頁豆腐	「#」銀芽炒千絲	預計：履歷空心菜	關東煮湯	自付非基改 履歷豆漿	5.8	2.6	1.0	0	2.6	0	743	
			炸/芋頭餅*2、百頁豆腐	炒/白干絲、綠豆芽、生香菇	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔、玉米粒、素天鰲羹、海帶結									
30	二	蕎麥飯	「★」「創」繽紛鮮蔬	洋芋花椰	預計：履歷油菜	「#」「創」什錦豆腐羹		5.7	2.6	1.2	0	2.8	0	750	
			煮/鳳梨、番茄、小黃瓜(過油)、腰果、蘋果	燒/洋芋、花椰菜、胡蘿蔔、百頁豆腐	炒/時令青菜	煮/筍絲、板豆腐、海芽、胡蘿蔔、金針菇									
★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) ※低破壞保餐:每週一(低破食材為主菜) ※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。 ※醬菇類：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:品項每月不得重複。 ※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單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。 永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、青菜、蕹菜、菠菜、葉萵苣、芥菜、茼蒿、莧菜、山蘇及龍鬚菜等															
「本菜單使用之豬肉及含豬肉製品 等 皆為國產在地食材」。午餐(不提供)牛肉食材! 洗選鮮蛋:每粒為 雞蛋噴印 - 洗選鮮蛋 符合國產雞蛋溯源產品															