

新竹市立 建功高中.新科國中.關東國小
 三校 5月 (素食)菜單
 0423

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。

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	營養成分(份數)						熱量	
								全穀 雜糧 標選擇	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂/堅果 種子類	乳品類		(大卡)
1	三	小米飯	「★」醬爆素肥腸	麻婆豆腐	預計：有機認證蔬菜	白菜羹湯	有機蔬菜	5.9	2.5	1.0	0	2.5	0	738	
			燒/醃雞,小黃瓜,彩椒,腰果	煮/板豆腐,毛豆仁,花椰粒	炒/薑令時蔬	煮/大白菜,筍絲,豆包,胡蘿蔔,乾木耳									
2	四	特餐:玉米火腿蛋炒飯+「炸」客家婆菜+預計：履歷青江菜+味噌銀蘿蔔湯						水果	5.5	2.6	1.2	1	2.8	0	796
		煮/白米,玉米粒,素火腿丁,皮絲 炸/南瓜,胡蘿蔔,芹菜 炒/薑令時蔬 煮/白蘿蔔,海芽,味噌,蔥花乾													
		新科包高中特餐：豆沙包+綠豆潤糕+素粽+素棒腿+預計：履歷青江菜+味噌銀蘿蔔湯							4.5	4.5	1.0	1	2.9	0	796
3	五	南瓜飯	「#」香筍炒干丁	塔香茄子	預計：高麗菜	麥香燕麥珍珠		6.2	2.5	0.9	0	2.8	0	770	
			煮/小干丁,鮮竹筍,生香菇	燒/茄子,素雞,九層塔	炒/薑令時蔬	煮/粉圓,燕麥,麥芽粒									
6	一	糙米飯	「★」蕃茄豆腸	螞蟻上樹	預計：履歷小白菜	玉米濃湯	低碳環保 餐 保久乳	5.8	2.6	1.0	0	2.8	0.8	872	
7	二	燕麥飯	海結燒百頁	「#」洋芋鮮燴	預計：履歷大陸妹	「創」青木瓜銀耳湯		6.1	2.5	1.5	0	2.6	0	769	
8	三	麥片飯	豆豉炒干丁	「炸」地瓜球*2	預計：有機認證蔬菜	蒲瓜凍腐湯	有機蔬菜	6.2	2.5	1.0	0	2.7	0	768	
			煮/小干丁,小黃瓜,黑豆豉	炸/素Q地瓜球*2	炒/時令青菜	煮/蒲瓜,凍豆腐									
9	四	特餐:「#」味噌蔬菜烏龍湯麵+手做黃瓜鑊豆腐+預計：履歷青江菜						水果	5.5	2.5	1.5	1	2.6	0	787
		煮/細烏龍麵,高麗菜,金針菇,乾木耳,味噌 蒸/胡瓜,板豆腐,蝦子 炒/時令青菜													
10	五	海苔飯 (國二海苔飯)	桂筍燒油腐	白菜燒麵筋	預計：履歷油菜	綠豆地瓜圓湯	甜湯 祝福國三 會考順利	6.1	2.6	1.0	0	2.7	0	769	
			煮/四角油腐,桂竹筍,乾辣椒	煮/大白菜,麵筋,木耳	炒/時令青菜	煮/綠豆,冬瓜糖,地瓜圓									
13	一	小米飯	四季炒玉筍	「#」絲瓜燴鮮菇	預計：履歷空心菜	蘿蔔玉米湯	獎勵金豆漿	5.8	2.8	1.2	0	2.9	0	777	
			炒/四季豆,豆干片,木耳	燒/絲瓜,紅蘿蔔,金針菇,枸杞	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔,玉米粒,芹菜									
14	二	麥片飯	薑母燒凍腐	「創」香滷大油腐	預計：履歷小白菜	海芽花干湯		6.1	2.6	1.0	0	2.8	0	773	
			炒/素菜米糕,高麗菜,玉米粒,枸杞,老薑,胡麻油	滷/大四角油腐*1,香菜	炒/時令青菜	煮/海芽,蔥花干									
15	三	「★」 香鬆飯	糖醋馬鈴薯	芽菜白甜條	預計：有機認證蔬菜	冬瓜素腸湯	有機蔬菜	6.2	2.6	1.8	0	2.8	0	800	
			燒/洋芋,彩椒,花椰菜,香菇糖	炒/豆芽菜,素甜條	炒/時令青菜	煮/冬瓜,小麥芽									
16	四	特餐:「#」菜脯生香菇拌飯+「炸」綜合炸物+預計：履歷油菜+酸辣湯						水果	6	2.5	1.0	1	3.0	0	828
		炒/白米,小干丁,菜脯,生香菇,皮絲 炸/百頁豆腐,芋頭粒,芋絲,洋芋,九層塔 炒/薑令時蔬 煮/板豆腐,筍絲,豆包,胡蘿蔔,乾木耳,烏龍													
17	五	大麥仁飯	辣子黑干	素獅子頭	預計：履歷青江菜	冬瓜山粉圓	甜湯	6.1	2.6	1.1	0	2.8	0	776	
			煮/黑干丁,小黃瓜,乾辣椒	滷/素獅子頭*1,乾木耳,大白菜	炒/時令青菜	煮/山粉圓,冬瓜糖									
20	一	五穀飯	三杯凍腐	「#」葷菇烤鮭	預計：履歷油菜	海結玉米湯	低碳環保 餐 保久乳	5.7	2.8	1.0	0	2.7	0.8	876	
			煮/凍豆腐,素菜米糕,老薑,九層塔,胡麻油	蒸/鮭魚,烤鮭,生香菇	炒/時令青菜	煮/海帶結,玉米粒,紅蘿蔔									
21	二	紅藜麥飯	香炒薯條	「炸」：芋頭餅*2	預計：履歷小白菜	番茄豆包湯		6	2.5	1.0	0	2.8	0	759	
			燒/洋芋,胡蘿蔔,豆干片	炸/芋頭餅*2	炒/時令青菜	煮/番茄,豆包,芹菜									
22	三	糙米飯	花菜燒南瓜	「★」花生燒滷	預計：有機認證蔬菜	朴菜鮮筍湯	有機蔬菜	6	2.5	1.3	0	2.8	0	766	
			燒/百頁豆腐,南瓜,花椰菜,老薑	煮/白蘿蔔,玉米粒,胡蘿蔔,水煮花生	炒/時令青菜	煮/鮮菇,朴菜,蔥花干									
23	四	特餐:古早味油飯+「#」紅燒油腐+預計：履歷青江菜+味噌豆腐湯						水果	5.5	2.5	1.1	1	2.9	0	791
		炒/白米,圓糯米,皮絲,小干丁,菜脯,老薑,麻油 煮/小三角油腐,生香菇,九層塔 炒/時令青菜 煮/板豆腐,味噌,豆包													
24	五	燕麥飯	豆干銀蘿	彩椒燴山藥	預計：履歷大陸妹	紅豆紫米湯圓	甜湯	6.1	2.6	1.0	0	2.8	0	773	
			煮/白蘿蔔,豆干	燒/山藥,深喉,中干丁,白菜	炒/時令青菜	煮/紅豆,紫米,小湯圓									
27	一	麥片飯	芹香干片	夏威夷炒蛋	預計：履歷油菜	肉骨茶湯	低碳環保 餐 保久乳	5.7	2.6	1.0	0	2.9	0.8	870	
			炒/芹菜,豆干片,木耳	炒/洋芋,鳳梨,素火腿,豆腐	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔,凍豆腐,肉骨茶包									
28	二	糙米飯	「#」鹽水蔬菜	「★」宮保油腐	預計：履歷小白菜	冬瓜素肚湯		5.9	2.6	1.1	0	2.8	0	762	
			煮/麵片,青花菜,杏鮑菇	炒/小四角油腐,小黃瓜,油花生,豉辣蝦(圓重小點)	炒/時令青菜	煮/冬瓜,素羊肉,四神腸包									
29	三	紫米飯	黃瓜素腰花	「★」海帶三絲	預計：有機認證蔬菜	「創」菜脯豆薯湯	有機蔬菜	6.1	2.5	1.2	0	2.8	0	771	
			煮/大黃瓜,豆包,素腰花	煮/海帶絲,白干絲,胡蘿蔔,芹菜,白芝麻	炒/時令青菜	煮/涼薯,蘿蔔干,老薑,小麥芽									
30	四	特餐:麵線糊+(2)「炸」煉乳銀絲卷+預計：履歷菠菜+紫米丸子*2						水果	5	2.6	1.0	1	2.9	0	761
		煮/紅蘿蔔,筍絲,皮絲,胡蘿蔔,乾木耳 炸/銀絲卷,花生粉,煉乳 預計：履歷 蒸/紫米丸子*2													
31	五	海苔飯	京醬素干丁	「#」日式燉洋芋	預計：履歷大陸妹	四寶甜湯		6.1	2.5	1.0	0	2.8	0	766	
			煮/毛豆仁,小干丁,甜豆漿,黑豆漿	煮/洋芋,胡蘿蔔,秀珍菇,味噌,豆腐	炒/時令青菜	煮/綠豆,粉圓,燕麥,大豆									

※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。 ※薑菇類，在菜名做「#」標示。「薑菇類入菜」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。

食品類:每週6次,蛋品類(每月6次)5月供餐天數少1次平均分攤5次供餐,海鮮類:品項每月不得重複。

※水果類:每週四(每週1次)12月供餐天數少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10Q獎勵金」供應)

※「創」為創意菜單廚房團隊新菜色研發 並視餐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

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、茼蒿筍、芥菜、茼蒿、莧菜、山蘇及龍鬚菜等