

113年6月份素食菜單 0524

1.紅(青)辣椒粉、2.咖哩粉(塊)、3.白胡椒粉、4.黑胡椒粉等調味品：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 (大卡)
								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	
3	一	五穀飯	「#」燴豆腐	「★」乾煸四季豆	預計:履歷莧菜	瓠瓜木耳湯	低破環低餐 低久乳	5.8	2.6	1.1	0	2.5	0.8	861
			煮/凍豆腐,小黃瓜,菇類,胡蘿蔔,烏龍,皮絲	炒/四季豆,豆干片,白芝麻	炒/當令時蔬	煮/瓠瓜,蘭花干								
4	二	麥片飯	「創」茄香燒豆干	鍋燒高麗	預計:履歷薤菜	玉米腐皮湯		5.9	2.5	1.3	0	2.8	0	759
			燒/黑干丁,茄子(過油),九層塔,老薑,麻油	煮/高麗菜,胡蘿蔔,素甜條,乾木耳	炒/當令時蔬	煮/玉米粒,豆包,芹菜								
5	三	地瓜飯	海帶滷豆干	「#」義式鮮蔬	預計：有機認證蔬菜	大滴湯	有機蔬菜 建高 高國三 畢業班水果	6.2	2.5	1.2	0	2.9	0	782
			滷/海帶梗,小豆干	煮/洋芋,百頁豆腐,青花菜,菇類,義式香料	炒/當令時蔬	煮/高麗菜,筍絲,板豆腐,胡蘿蔔,乾木耳								
6	四		特餐:(聰明選搭自己決定) A湯麵：紅燒書香麵+筍乾油腐+預計：履歷菠菜 (另一種吃法) B 乾麵：(筍乾油腐拌乾麵)白圓麵+筍乾油腐+預計：履歷菠菜+紅燒書香湯				建高畢典 水果	5.5	2.6	1.0	1	2.5	0	778
			煮/白圓麵,白蘿蔔,胡蘿蔔,凍豆腐,番茄,碎酸菜 煮/小四角油腐,筍乾 炒/當令時蔬											
			建高國三 畢業幸福特餐：統一牛奶球+100%果汁+(2)『炸』綜合炸物+預計：履歷奶油白菜 建高(高中高三 畢業典禮 不供餐)											
7	五	紫米飯	「★」山藥炒秋葵	胡瓜鮮菇	預計:履歷油菜	銀耳粉圓湯	新科畢典 畢生不供餐	6.3	2.6	1.0	0	2.5	0	774
			炒/山藥,秋葵,素雞,腰果	煮/大黃瓜,豆漿,胡蘿蔔	炒/當令時蔬	煮/白木耳,粉圓,冬瓜磚								
10	一		端午節佳節											
11	二	燕麥飯	番茄素腸	「#」紅燒冬瓜	預計:履歷葉萵苣	關東煮湯	低破環低餐 獎勵金豆漿	5.9	2.8	1.1	0	2.8	0	777
			炒/番茄,豆腐	煮/冬瓜,雞筋,菇類	炒/當令時蔬	煮/白蘿蔔,玉米結,海帶結,小三角油腐								
12	三	小米飯	「★」蜜汁豆干	佃煮海帶絲	預計：有機認證蔬菜	米粉鹹湯	有機蔬菜	6	2.8	1.2	0	2.8	0	786
			燒/中干丁,小黃瓜,熟花生	煮/海帶絲,白干絲,芹菜	炒/當令時蔬	煮/米粉,豆芽菜,芹菜,皮絲								
13	四		特餐：香椿拌飯+「炸」綜合拼盤+預計+鮮筍豆腐羹湯				水果	5.8	2.6	1.1	1	2.9	0	819
			拌/白米,玉米粒,素火腿,菇類,香椿醬 炸/百頁豆腐,素紫米糕,玉米結,九層塔,蒜頭 炒/當令時蔬 煮/鮮筍,高麗菜,板豆腐,乾木耳,胡蘿蔔											
14	五	黑芝麻飯	打拋干丁	「#」三杯馬鈴薯	預計：履歷油菜	「創」麥香三寶甜湯	甜湯	6.2	2.7	1.0	0	2.8	0	788
			炒/小干丁,番茄,九層塔,番茄醬	炒/洋芋,花椰菜,胡蘿蔔,杏鮑菇,九層塔,老薑,麻油	炒/時令青菜	煮/麥茶粒,高粱,芋圓,白粉圓								
17	一	香鬆飯	「#」味噌豆腐燒	素滷瓠瓜	預計：履歷芥藍菜	海結玉米湯	低破環低餐 低久乳	5.8	2.8	1.0	0	2.5	0.8	874
			煮/凍豆腐,金針菇,青花菜,味噌	滷/瓠瓜,小麥麵,胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/海結,玉米結,薯絲								
18	二	糙米飯	「★」糖醋豆薯	「★」「炸」芝麻球*2	預計：履歷蚵白菜	番茄豆腐湯		5.9	2.6	1.0	0	2.8	0	759
			炒/涼薯,彩椒,杏仁片,番茄醬	炸/芝麻球*2	炒/時令青菜	煮/番茄,板豆腐								
19	三	南瓜飯	「創」紫蘇梅鮮蔬	塔香素雞	預計：有機認證蔬菜	黃瓜花干湯	有機蔬菜 關東小畢典 畢生不供餐	5.9	2.7	1.1	0	2.8	0	769
			燒/洋芋,小黃瓜,番茄,紫蘇梅	燒/素雞,素嫩花,九層塔	炒/當令時蔬	煮/大黃瓜,蘭花干,芹菜								
20	四		特餐：「創」「#」香菇米糕+蘿蔔燒油腐+預計：履歷油菜+海芽豆菜湯				水果	5.8	2.5	1.0	1	2.9	0	809
			煮/白米,糯米,生香菇,小干丁,皮絲,麻油,老薑 煮/小三角油腐,白蘿蔔,胡蘿蔔 炒/當令時蔬 煮/海芽,豆包,素肉絲											
21	五	麥片飯	紅燒豆包	絲瓜麵線	預計：履歷青江菜	綠豆甜湯	甜湯	6	2.6	1.3	0	2.7	0	769
			蒸/豆包,薑絲,香菜	煮/絲瓜,紅麵線,枸杞	炒/時令青菜	煮/綠豆,冬瓜磚								
24	一	蕎麥飯	豆乳苦瓜	菜脯干丁	預計：履歷油菜	紅豆紫米湯	補結樂式 甜湯 低破環低餐	5.7	2.8	1.0	0	2.8	0.8	880
			炸/苦瓜,豆腐乳	炒/小干丁,菜脯,芹菜	炒/時令青菜	煮/紅豆,紫米,高粱								
25	二	小米飯	「#」麻油玉菜	「★」彩繪玉米	預計：履歷小白菜	味噌銀藕湯		5.9	2.7	1.2	0	2.8	0	772
			炒/高麗菜,素紫米糕,蒜類,老薑,麻油,枸杞	燒/洋芋,玉米粒,毛豆仁,胡蘿蔔,腰果	炒/時令青菜	煮/海芽,白蘿蔔,味噌								
26	三	糙米飯	「#」蘿蔔麵輪	「創」橙汁油腐	預計：有機認證蔬菜	山藥田園蔬菜湯	有機蔬菜	5.8	2.8	1.1	0	2.8	0	770
			燒/麵輪,白蘿蔔,菇類,老薑	燒/小四角油腐,彩椒,濃縮檸檬汁	炒/當令時蔬	煮/山藥,凍豆腐,胡蘿蔔,大蔥仁								
27	四		特餐：「#」蘑菇螺旋麵+「炸」素雞堡+預計：履歷葉萵苣+南瓜濃湯				水果	5.5	2.5	1.2	1	2.9	0	793
			煮/螺旋麵,玉米粒,番茄,義式香料,蘑菇罐 炸/素雞堡 煮/南瓜,豆包,素火腿											
28	五		結業式特餐：芋泥包+(3)「炸」素麥克雞塊*3+預計:履歷薤菜+100%果汁				高中部 不供餐	3	2.5	1.0	0	2.6	0	540
			蒸/芋泥包 炸/素麥克雞塊*3 炒/當令時蔬 百分百果汁											
*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) ※低破環低餐:每週一(低破食材為主菜)														
※ 堅果類：在菜名做「★」標示。「堅果類入菜」華食至少2次/月、素食1次/週。 ※ 薑菇類：在菜名做「#」標示。「薑菇類入菜」華食至少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)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-4/11,4/15,4/22)(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-6/11)(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研發並視實際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。 冰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，始符合經費申請獎勵金12項短期葉菜類:小白菜、青梗白菜、油菜、青油菜、薤菜、菠菜、葉萵苣、芥菜、茼蒿、莧菜、山蘇及龍鬚菜等														