

新竹市立 建功高中.新科國中.關東國小三校素食菜單 113年8月 份 素 食 菜 單 8/23

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	
8/30	五	糙米飯	筍乾油腐	「#」滷味拼盤	預計:認證有機蔬菜	紅豆湯圓 (開學順心圓滿)	甜湯	6.2	2.6	1.5	0	2.5	0	779
			燒/筍干,小四角油腐	滷/白蘿蔔,大馬干,年糕,杏鮑菇,滷包	炒/時令青菜	煮/紅豆,小湯圓								
2	一	香鬆飯	薑香凍腐	素炒粉絲	預計: 履歷萵苣	「#」海芽菇菇湯	低碳環保餐	5.8	2.5	1.0	0	2.5	0	731
			煮/凍豆腐,素紫米粒,玉米粒,老薑	炒/冬粉,黃豆芽,生鮮木耳,芹菜	炒/時令青菜	煮/海帶芽,秀珍菇								
3	二	燕麥飯	「★」鮮筍烤麩	「炸」: 芝麻球*2	預計: 高麗菜	大滷湯	有機蔬菜	6.2	2.5	1.4	0	2.7	0	729
			燒/海帶結,鮮筍,烤麩,腰果	「炸」: 芝麻球*2	炒/時令青菜	煮/高麗菜,板豆腐,乾木耳,胡蘿蔔								
4	三	南瓜飯	茄汁肉醬	「#」花椰佐洋芋	預計:認證有機蔬菜	藥膳冬瓜湯	有機蔬菜	6.2	2.5	1.5	0	2.5	0	772
			炒/小干丁,玉米粒,番茄,香菇醬	燒/洋芋,花椰菜,胡蘿蔔,鮮筍	炒/時令青菜	煮/冬瓜,小麥芽,蠶絲,臘腸包								
5	四	特餐:咖哩烏龍麵+「炸」鹹酥炸物+預計: 履歷青江菜+筍香素羹湯					食農教育 中秋節:柚子	5.5	2.6	1.3	1.5	2.8	0	829
		拌炒/細烏龍麵,高麗菜,玉米粒,皮絲,素咖哩粉 炸/地瓜,四季豆,百貢豆腐,九層塔 煮/脆筍絲,乾木耳,素羊肉,芹菜,高麗菜												
6	五	麥片飯	黑胡椒豆包	豆干海根	預計: 履歷青江菜	綠豆湯	甜湯	6.3	2.5	1.2	0	2.5	0	771
			燒/豆包,彩椒,雞腿雞柳,黑胡椒粒	炒/海帶結,豬肉絲,豆干片(雞翅),九層塔	炒/時令青菜	煮/綠豆,冬瓜磚								
9	一	五穀飯	「★」枸杞炒山藥	「#」鐵板油腐	預計: 履歷萵苣	番茄豆腐湯	低碳環保餐 保久乳	5.5	2.8	1.1	0	3.0	0.8	878
			炒/山藥,青花菜,枸杞,腰果	炒/小四角油腐,豆芽菜,胡蘿蔔,生鮮木耳,黑胡椒粒	炒/時令青菜	煮/蘑菇,板豆腐								
10	二	蕎麥飯	京醬涼薯	玉米干丁	預計: 高麗菜	榨菜粉絲湯	有機蔬菜	6.2	2.5	1.0	0	2.5	0	759
煮/涼薯,小黃瓜,茄瓜,黑豆糖醬,甜糖醬	炒/玉米粒,小干丁,胡蘿蔔,毛豆仁	炒/時令青菜	煮/榨菜絲,冬粉,乾木耳											
11	三	大麥仁飯	塔香紫茄	白菜素獅子頭	預計:認證有機蔬菜	關東煮湯	有機蔬菜	5.8	2.6	1.1	0	2.5	0	741
			燒/大馬干,茄干,九層塔	煮/素獅子頭,大白菜,乾木耳	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔,玉米粒,蘑菇干								
12	四	特餐:「#」古早味稻槿飯+「創」「炸」馬告酥麵腸+預計: 履歷芥藍菜+酸辣湯					水果	5.5	2.5	1.0	1	2.8	0	784
		拌/白米,菜脯,小干丁,生香菇,芹菜 炸/麵腸,馬告粒 炒/時令青菜 煮/板豆腐,筍絲,胡蘿蔔,豆包,烏醋,高麗菜												
13	五	紫米飯	苦瓜滷油腐	絲瓜麵線	預計:豆芽菜	四寶甜湯	堅果包 1包/10克 甜湯	6.3	2.5	1.0	0	3.0	0	789
			煮/三小肉油條,苦瓜,黑豆豉,薑絲	炒/絲瓜,白麵線,枸杞	炒/時令青菜	煮/紅豆,地瓜羹,綠豆,花豆								
16	一	芝麻飯	白菜滷	番茄燒豆腸	預計: 高麗菜	味噌海芽湯	低碳環保餐 獎勵金豆漿	5.8	2.6	1.0	0	3.1	0	766
			煮/大白菜,麵筋包,生鮮木耳,冬粉	炒/豆腐,番茄,生鮮鳳梨	炒/時令青菜	煮/板豆腐,海芽,味噌								
17	二	中秋節												
18	三	小米飯	咖哩洋芋	「★」「#」東坡豆腐	預計:認證有機蔬菜	鮮蔬湯	有機蔬菜	6.3	2.7	1.0	0	2.9	0	799
			煮/洋芋,胡蘿蔔,彩椒,黑胡椒粉,薑黃粉	燒/板豆腐,生香菇,杏鮑菇,腰果	炒/時令青菜	煮/高麗菜,蘑菇,乾木耳,紫菜粉								
19	四	特餐:麵線糊+「創」手做豆包捲+預計: 履歷青江菜+豆沙包					水果	5.5	2.6	1.0	1	3.2	0	809
		煮/紅麵線,脆筍絲,胡蘿蔔,乾木耳,烏醋 捲/豆包,海苔片,小黃瓜,芹菜,胡蘿蔔 炒/時令青菜 蒸/豆沙包												
20	五	燕麥飯	麻瓜炒黃瓜	「#」「創」菌味關東煮	預計:履歷油菜	「★」花生洋蔥仁湯	甜湯	6.2	2.5	1.6	0	2.7	0	783
			煮/蘑菇絲,大黃瓜	煮/白蘿蔔,小四角油腐,海帶結,生香菇,味噌,味醂,甜辣醬,杏鮑菇(勾芡)	炒/時令青菜	煮/大豆,花生花生片,小薯仁								
23	一	紅藜麥飯	「#」素梅干扣肉	玉米炒素蛋	預計: 履歷萵苣	「#」香菇魚羹湯	低碳環保餐 保久乳	5.8	2.6	1.0	0	3.0	0.8	881
燒/梅乾菜,百貢豆腐,杏鮑菇,素火腿	炒/板豆腐,胡蘿蔔末,玉米粒	炒/時令青菜	煮/高麗菜,生香菇,乾木耳,胡蘿蔔											
24	二	地瓜飯	薑母高麗菜	海帶三絲	預計: 高麗菜	山藥薏仁湯	有機蔬菜 關東國小 教師節祝福	5.6	2.5	1.3	0	2.9	0	743
			炒/高麗菜,素紫米粒,皮絲,老薑,枸杞,胡麻油	炒/海帶絲,白干絲,胡蘿蔔,素沙茶	炒/時令青菜	煮/山藥,薏仁,凍豆腐								
25	三	海苔飯	金沙豆腐	「★」芹香干片	預計:認證有機蔬菜	米粉鹹湯	有機蔬菜 關東國小 教師節祝福	6.2	2.8	1.3	0	2.8	0	803
			炸/板豆腐,白蘿蔔,胡蘿蔔,香菜	炒/豆干片,乾木耳,芹菜,腰果	炒/時令青菜	煮/米粉,泡片,豆芽菜,胡蘿蔔								
26	四	異國料理特餐:夏威夷炒飯+「炸」素麥克雞塊+預計:履歷萵菜+南瓜濃湯					水果	5.5	2.8	1.0	1	3.2	0	824
		炒/白米,玉米粒,新鮮鳳梨,素火腿丁 炸/素麥克雞塊*3,百貢豆腐 炒/時令青菜 煮/南瓜,洋芋,豆包												
27	五	麥片飯	「★」韓式豆芽	「創」手工大瓜銀豆腐	預計:履歷薈菜	銀耳粉圓湯	甜湯 建高,新科 教師節祝福	6.2	2.6	1.6	0	2.9	0	800
			炒/大馬干,豆芽菜,白芝麻	煮/大黃瓜,胡蘿蔔,板豆腐,金針菜,乾木耳	炒/時令青菜	煮/乾銀耳,冬瓜糖,粉圓								
30	一	小米飯	鹽水鮮蔬	「創」「★」爽脆馬鈴薯	預計: 高麗菜	「創」味噌星星豆腐湯	低碳環保餐 保久乳	5.6	2.5	1.0	0	2.8	0.8	851
			炒/小黃瓜,生鮮木耳,茄片,小干丁,胡蘿蔔	拌/洋芋,孜然粉,匈牙利紅椒粉,番茄,白芝麻	炒/時令青菜	煮/板豆腐,味噌,海芽(快炒版每片10g)								

*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(低碳環保食材為主要)

* 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、堅果包1包(9/13、10/18、11/15、12/13、1/10)。※ 薑菇類：在菜名做「#」標示。「薑菇類入菜」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、雞腿或雞塊/每月/次。異國料理1次/月。有機青菜/每週三。紫框-手工菜

※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。
蛋製品類(每月5次)、海鮮類(品項每月不得重複，主食公燜白米及糙米為底再添加全穀根莖類。 紫色框為營養教育推廣日

※水果類:每週4(每週1次)、乳品類:每月3次、**非基改釀豆腐:1瓶自付(1/2)**(依據『113學年度學校午餐公辦民營委外辦理勞務採購』契約 供應)
113學年度保久乳(每月3次)供應日期: (9月3天-9/9、9/23、9/30)、(10月3天-10/7、10/14、10/28)、(11月3天-11/4、11/11、11/25)、(12月3天-12/9、12/16、12/30)、(1月2天-1/6、1/13)

非基改產銷履歷豆漿供應日期：(9月1天-9/16)、(10月1天-10/21)(11月1天-11/18) (12月1天-12/23) (1月1天-1/9)(依據『113學年度3章1Q獎勵金』供應)

※ 米半内甘仍以咸醋上食宜服公議改診止

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(依中央政策滾動式修正)

「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 泳翔食品股份有限公司 製