新竹市立 建功高中.新科國中.關東國小三校素食菜單

113年10月 份 素 食 菜 單 (10/04)

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	依衛福部公告11項過敏原(註記標示號碼)	營養成分(份數) 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	熱量 (大卡)
1	二	香鬆飯	醬燒干丁 燒/小干丁.玉米筍	「#」黑胡椒油腐 煮/小四角油豆腐.小黃瓜.生鮮木耳.胡蘿蔔.黑胡椒粒.(關東國小不辣)	預計：履歷莧菜 炒/當令時蔬	「#」筍片香菇湯 煮/筍片.生香菇.薑絲		9.7	6.1	2.8	1.4	0	2.5	0	785
2	三	颱風假 10/02-10/03													
3	四														
4	五	小米飯	蘿蔔麵輪 燉/白蘿蔔.麵輪.老薑	白醬花椰 炒/洋芋.花椰菜.胡蘿蔔.黑胡椒粒	預計：認證有機蔬菜 炒/當令時蔬	白菜素肉羹 煮/素羊肉.高麗菜.乾木耳.芹菜	有機蔬菜 10/2-10/3 颱風假 調整菜單	5	6.2	2.5	1.5	0	2.6	0	776
7	一	大麥仁飯	「炸」素雞堡 炸/素雞堡	「#」彩繪玉米 炒/玉米粒.胡蘿蔔.生香菇.黑豆干	預計：履歷蕹菜 炒/當令時蔬	肉骨茶湯 煮/白蘿蔔.凍豆腐.肉骨茶包	低碳環保餐 保久乳	5.4.9	5.9	2.5	1.0	0	3.0	0.8	881
8	二	糙米飯	「#」木耳子薑炒干絲 炒/白干絲.綠豆芽.生鮮木耳.薑絲.白芝麻	「創」白菜燒芋頭 煮/大白菜.芋頭(過油).寬粉	預計：履歷油菜 炒/當令時蔬	海芽鮮菇湯 煮/海芽.秀珍菇.薑絲		7.9	6.3	2.6	1.7	0	2.5	0	791
9	三	特餐:玉米素火腿拌飯+鹽水滷味+預計：履歷油菜+酸辣湯 拌/白米.素火腿.玉米粒.小干丁.芹菜　炸/百頁豆腐.豆干.海帶捲.花椰菜.薑絲　煮/板豆腐.筍絲.高麗菜.胡蘿蔔.乾木耳.烏醋.胡椒粉					有機蔬菜 水果	5.9	5.5	2.5	1.0	1	2.5	0	#VALUE!
10	四	國慶日							0	0	0.0	0	0.0	0	0
11	五	燕麥飯	咖哩雞肉 煮/豆腸.洋芋.胡蘿蔔.素咖哩粉	「★」雜菜冬粉 炒/高麗菜.乾木耳.冬粉.油花生	預計：履歷青江菜 炒/當令時蔬	「創」鳳梨銀耳QQ湯 煮/白木耳.白粉圓.鳳梨罐頭	甜湯	3.9	6.3	2.6	1.1	0	2.6	0	781
14	一	海苔飯	辣子凍豆腐 煮/凍豆腐.素紫米膏.胡蘿蔔.乾辣椒	毛豆藜麥炒花干 蒸/蘭花干.毛豆仁.紅藜麥.黑豆豉	預計：履歷葉萵苣 炒/當令時蔬	山藥薏仁湯 煮/山藥.大薏仁.素肚.枸杞	低碳環保餐 保久乳	4.5.9	5.5	2.6	1.0	0	2.5	0.8	838
15	二	蕎麥飯	「#」南瓜豆腐煲 煮/板豆腐.南瓜.鴻喜菇	「★」「炸」芝麻球*2 炸/芝麻球*2	預計：履歷高麗菜 炒/當令時蔬	黃瓜玉米湯 煮/大黃瓜.玉米結.紅棗		7.9	6	2.5	1.0	0	2.9	0	763
16	三	麥片飯	「#」紅燒烤麩 炒/烤麩.筍片.金針菇.芋頭.胡蘿蔔	絲瓜冬粉 煮/絲瓜.冬粉.枸杞	預計：認證有機蔬菜 炒/當令時蔬	番茄豆皮湯 煮/番茄.豆包.芹菜	有機蔬菜	5.9	5.9	2.5	2.0	0	2.8	0	777
17	四	特餐:紅燒豚肉麵+「炸」煉乳銀絲卷+預計：履歷油菜 煮/白扁麵.皮絲.白蘿蔔.胡蘿蔔.凍豆腐.番茄.碎酸菜　炸/銀絲卷.煉乳.花生粉　炸/調理豬排　炒/當令時蔬					水果	3.9	5.5	2.6	1.2	1	2.9	0	801
18	五	糙米飯	「創」味噌腐乳燒 燜/小四角油腐.胡蘿蔔.味噌.豆腐乳	麵筋冬瓜 炒/冬瓜.麵筋	預計：履歷莧菜 炒/當令時蔬	綠豆小米甜湯 煮/綠豆.小米.冬瓜磚	甜湯 「★」 堅果包	6.9	6.3	2.6	1.3	0	2.6	0	786
21	一	燕麥飯	紅燒豆包 燒/豆包*1.木耳.芹菜	菜脯炒素蛋 炒/板豆腐.薑黃粉.菜脯	預計：履歷油菜 炒/當令時蔬	「#」關東煮湯 煮/白蘿蔔.小三角油腐.生香菇.	低碳環保餐 獎勵金 產銷履歷豆漿	4.5.9	5.8	2.8	1.2	0	2.8	0	772
22	二	地瓜飯	「#」薑母燒凍腐 煮/凍豆腐.素紫米糕.金針菇.老薑.紅棗	「#」甜條高麗菜 炒/高麗菜.素甜不辣.乾木耳	預計：履歷青江菜 炒/當令時蔬	玉米海結湯 煮/玉米結.海帶結.薑絲			6.1	2.6	1.3	0	2.8	0	781
23	三	小米飯	京醬麵腸 燒/麵腸.彩椒.甜麵醬	沙茶海根 炒/海帶根.豆干片(過油).九層塔.素沙茶醬	預計：認證有機蔬菜 炒/當令時蔬	涼薯花干湯 煮/涼薯.蘭花干	有機蔬菜	5.9	5.8	2.6	1.5	0	2.9	0	769
24	四	特餐:異國料理：「★」韓式拌飯+韓式炒年糕+預計：履歷菠菜+洋芋燉湯 拌/白米.玉米粒.小黃瓜.黃豆芽.胡蘿蔔.白芝麻.海苔絲.韓式辣椒醬.　炸/年糕.彩椒.油片.韓式辣椒醬　煮/洋芋.板豆腐.味噌.韓式辣椒粉(關東小不辣).螺旋麵					水果	7.9	5.5	2.5	1.0	1	3.2	0	802
25	五	紫米飯	麻油瓜干丁 燒/小干丁.麻油瓜	糖醋豆腸 燒/豆腸.鳳梨	預計：履歷蕹菜 炒/當令時蔬	「創」番薯燕麥芋圓湯 煮/地瓜.芋圓.燕麥	甜湯	9	6.5	2.6	1.0	0	2.5	0	788
28	一	糙米飯	「炸」「#」椒鹽拼盤 炸/百頁豆腐.地瓜.菇類.九層塔.胡椒鹽	咖哩燒豆包 炒/洋芋.豆包.彩椒.素咖哩粉	預計：履歷青江菜 炒/當令時蔬	味噌海芽湯 煮/板豆腐.海芽.味噌	低碳環保餐 保久乳	4.9	6	3	1.0	0	3.0	0.8	925
29	二	「★」 芝麻飯	「創」打拋素肉 煮/凍豆腐.小三角油腐.茄子.四季豆.九層塔.檸檬	枸杞高麗菜 炒/高麗菜.皮絲.枸杞.乾木耳絲	預計：履歷油菜 炒/當令時蔬	冬瓜四神湯 煮/冬瓜.四神藥包		7.9	6.2	2.5	1.2	0	2.5	0	764
30	三	小米飯	海結燒干丁 燒/大黑干.海帶結.老薑	「#」鹽水青蔬 炒/筍片.素米血.杏鮑菇.胡椒鹽..花椰菜	預計：認證有機蔬菜 炒/當令時蔬	青木瓜蘿蔔湯 (青春期優選) 煮/青木瓜.胡蘿蔔.素羊肉	有機蔬菜	9	6.1	2.5	2.0	0	2.6	0	782
31	四		搞聖節特餐:「創」搞怪貝殼麵+「炸」搗蛋炸物+預計：履歷油菜+南瓜濃湯 煮/貝殼麵.番茄.玉米粒.素火腿.義大利香料.海苔粉　炸/素麥克雞塊*3. 薯條　煮/南瓜.玉米粒.豆包				水果 萬聖節慶祝	5.1.9	5.8	2.6	1.0	1	2.9	0	817

★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 、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。

※ 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(每月5次)、海鮮類:品項每月不得重覆。主食公糧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:每週四(每週1次)、乳品類 :每月3次、非基改履歷豆漿：1瓶自付(12/2) (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)

※『 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可修正。

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、雞菜、菠菜、葉萵苣、芥菜、筒萵、莧菜、山蘇及龍鬚菜等(依中央政策滾動式修正)