

新竹市立 建功高中.新科國中.關東國小三校(素食)菜單

113年11月份素食菜單 10/31 (阿富主廚)

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	營 養 成 分(份數)						熱量 (大卡)	
									全蛋 雞類 起司類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果 種子類	乳品類		
11/1	五		萬聖節特餐:「創」搞怪貝殼麵+「炸」搗蛋炸物+預計:履歷油菜+南瓜濃湯					水果 萬聖節慶祝	5.1.9	5.8	2.6	1.0	1	2.9	0	817
			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													
4	一	「★」 香鬆飯	番茄燒豆腐	鹽水時蔬	預計:履歷薙菜	「#」油腐針菇湯	低碳環保餐 保久乳	9.7.4	5.5	2.5	1.2	0	2.6	0.8	840	
			炒/凍豆腐,番茄	炒/青花菜,筍片,甜椒,玉米筍	炒/當令時蔬	煮/小四角油腐,大白菜,金針菇,										
5	二	小米飯	「炸」綜合炸物	「#」麻婆豆腐	預計:履歷油菜	米苔目湯		9	6	2.5	1.0	0	2.8	0	759	
			炸/芋頭糕,四季豆,玉米結,地瓜,九層塔	煮/板豆腐,鴻喜菇,花椒粉	炒/當令時蔬	煮/米苔目,油片,豆芽菜,芹菜										
6	三	紫米飯	「創」雪菜炒干丁	「#」蒲瓜燴筍蒻	預計:認證有機蔬菜	冬菜粉絲湯	有機蔬菜	9	6.1	2.6	1.5	0	2.6	0	777	
			炒/雪裡紅,小干丁,辣根(關東不辣)	燴/蒲瓜,乾木耳絲,素筍蒻,胡蘿蔔	炒/當令時蔬	煮/冬粉,冬菜,凍豆腐										
7	四	特餐:「創」醬拌麵疙瘩+「炸」手工婆菜+預計:履歷青江菜+玉米濃湯					水果	9	5.5	2.5	1.0	1	2.9	0	788	
		拌/麵疙瘩,皮絲,豆芽菜,乾木耳 炸/南瓜,芋頭,芹菜 煮/玉米粒,素火腿,豆包														
8	五	燕麥飯	「★」咖喱素雞	「創」麻油麵線	預計:履歷葉萵苣	綠豆QQ湯	甜湯	9.6	6.2	2.6	1.2	0	2.8	0	785	
			煮/素雞丁,洋芋,胡蘿蔔,腰果,素咖喱粉	煮/高麗菜,紅羅絲,枸杞,胡麻油	炒/當令時蔬	煮/綠豆,白粉圓										
11	一	糙米飯	梅乾油豆腐	沙茶麵腸	預計:履歷莧菜	「#」涼薯鮮菇湯	低碳環保餐 保久乳	4.9	5.8	2.6	1.0	0	2.9	0.8	877	
			燒/大四角油腐,梅乾菜	炒/雞腿,小黃瓜,老薑,素沙茶醬	炒/當令時蔬	煮/涼薯,生香菇										
12	二	五穀飯	三絲豆腐羹	紅燒獅子頭	預計:履歷油菜	南瓜濃湯		9	6	2.7	1.0	0	2.8	0	774	
			煮/板豆腐,筍絲,香菜,烏醋,白果	煮/素獅子頭,大白菜,乾木耳	炒/當令時蔬	煮/南瓜,玉米粒,豆包										
13	三	蕎麥飯	「★」糖醋豆腸	什錦滷味	預計:認證有機蔬菜	養生黃瓜湯	有機蔬菜	9.7	5.9	2.6	1.5	0	2.7	0	767	
			煮/豆腐,彩椒,白芝麻	滷/白蘿蔔,青花菜,大黑干,客家鹽菜	炒/當令時蔬	煮/大黃瓜,蘭花干,生鮮木耳,枸杞										
14	四		國日式料理特餐:「★」味淋炒飯+「★」日式蘿蔔牛蒡絲+預計:履歷薙菜+味噌湯					水果	9.6	6	2.8	1.0	1	2.9	0	846
			炒/白米,玉米粒,素火腿,小黃瓜,味淋,南瓜籽 炸/牛蒡絲,胡蘿蔔,白芝麻 煮/炒/當令時蔬 煮/板豆腐,海芽,味噌													
15	五	大麥仁飯	「#」塔香杏鮑菇	海根干片	預計:履歷油菜	奶麥粉圓	甜湯 「★」 堅果包	6.9	5.8	2.7	1.2	0	2.9	0	769	
			燒/杏鮑菇,素肚,四季豆,九層塔,老薑,胡麻油	炒/豆干片,海帶根,胡蘿蔔	炒/當令時蔬	煮/麥茶,奶粉,粉圓,冬瓜磚										
18	一	「★」 芝麻飯	「#」手工番茄素肉醬	「★」玉米素炒	預計:履歷小白菜	關東湯	低碳環保餐 獎勵金 產銷履歷豆漿	9.6	5.6	3.6	1.1	0	2.7	0	811	
			煮/凍豆腐,生香菇,番茄,白木耳	炒/板豆腐,玉米粒,腰果	炒/當令時蔬	煮/白蘿蔔,小四角油腐,小麥糯										
19	二	麥片飯	「炸」素紅糟肉	腐皮銀芽	預計:鵝白菜	酸辣湯		9	5.8	2.8	1.3	0	3.1	0	788	
			炸/雞腿,紅糟,白蘿蔔	炒/豆芽菜,豆包,木耳絲	炒/時令青菜	煮/板豆腐,筍絲,紅蘿蔔絲,烏醋,高麗菜										
20	三	糙米飯	三杯鮮蔬	小瓜拌素雞	預計:有機認證蔬菜	當歸冬瓜湯	有機蔬菜	9	5.9	2.6	1.2	0	2.9	0	769	
			燒/三角油豆腐,素紫米糕,九層塔,老薑,胡麻油	炒/小黃瓜,素雞,香菜,辣椒	炒/當令時蔬	煮/冬瓜,皮絲,當歸藥包										
21	四	沙茶素羊肉羹麵+「#」素肉燥+預計葉萵苣					水果	9	5.5	2.7	1.2	1	2.8	0	804	
		煮/白油麵,脆筍絲,高麗菜,素羊肉,乾木耳,九層塔,素沙茶醬 燒/小干丁,金針菇,菜脯,黑豆豉,老薑,乾辣椒 炒/當令時蔬														
22	五	小米飯	白醬花椰菜	苦瓜滷油腐	預計:履歷鵝白菜	紅豆小湯圓	甜湯	9	6.2	2.7	1.0	0	2.8	0	788	
			煮/洋芋,花椰菜,胡蘿蔔,玉米筍	燒/小三角油腐,苦瓜,黑豆豉	炒/當令時蔬	煮/紅豆,小湯圓										
25	一		白菜煨年糕	南瓜豆腐煲	預計:履歷薙菜	玉米海結湯	低碳環保餐 保久乳 感恩節	4.9	5.8	2.8	1.0	0	2.9	0.8	892	
			炒/大白菜,年糕片,生鮮木耳	炒/南瓜,板豆腐	炒/時令青菜	煮/玉米結,海帶結,										
26	二	紅藜麥飯	絲瓜粉絲	沙茶豆干	預計:履歷青江菜	「#」蕈菇米粉湯		9	6	2.6	1.0	0	2.8	0	766	
			煮/絲瓜,冬粉,枸杞	炒/大黑干,小黃瓜,胡蘿蔔,素沙茶醬(關東國小醬燒)	炒/當令時蔬	煮/粗米粉,豆芽菜,秀珍菇,油片										
27	三	燕麥飯	香椿豆包	「炸」地瓜槿*2	預計:有機認證蔬菜	結頭菜湯	有機蔬菜	9	5.8	2.5	1.3	0	2.9	0	757	
			燒/豆包,香椿	炸/地瓜槿*2	炒/當令時蔬	煮/結頭菜,皮絲,芹菜										
28	四	特餐:芋頭鹹粥+筍乾油腐+預計:履歷葉萵苣+銀絲卷					水果	9	5.2	2.7	1.0	1	2.8	0	778	
		煮/白米,糯米,玉米粒,紅蘿蔔末,芋頭 煮/小四角油腐,筍干 炒/當令時蔬 蒸/銀絲卷														
29	五	蕎麥飯	「★」辣子干丁	「#」關東煮	預計:履歷小白菜	冬瓜西米露 (學生創意)	甜湯	9.3	6.1	2.8	1.3	0	2.7	0	791	
			炒/中干丁,玉米粒,油花生 乾辣椒(關東國小篇)	煮/白蘿蔔,素紫米糕,結頭,海帶結	炒/當令時蔬	煮/西谷米,冬瓜磚										

*根據衛生福利公署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**特殊狀況請實時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) ※低碟環保餐:每週一(低碟環保食材為主菜)。

※ 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、堅果包1包(9/13、10/18、11/15、12/13、1/10)。 ※ 菌菇類：在菜名做「#」標示。「菌菇類入菜」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、雞腳或雞塊/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、**非基改廣歷豆漿**：**1瓶自付(12/)**(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次-9/9,9/23,9/30)、(10月3次-10/7,10/14,10/28)(11月3次-11/4,11/11,11/25)(12月3次-12/9,12/16,12/30)、(1月2次-1/6,1/13)
非基改廣歷豆漿供應日期：(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IQ獎勵金』供應)

※『創』為創意菜單廚房團隊新菜研發 並視眾供餐群體消費接受度隨時修正 ※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法議後可修正。

113年1月1日起應使用有機或產銷履歷農產品，始符合經費調降獎勵金12項短期葉菜類：小白菜、青梗白菜、油菜、青油菜、蕪菁、蕪菁、蕪菁、芥菜、茼蒿、莧菜、山蘇及龍鬚菜等(依中央政策滾動式修正) 泳翔食品股份有限公司 製