

新竹市立 建功高中.新科國中.關東國小三校(素食)菜單
113年12月 份 素 食 菜 單 11/22 阿慶廚師

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	依衛生部 公告11項綠燈菜 (註記標示號碼)	營 養 成 分 (份數)						熱 量 (大卡)
									全穀雜糧 類	豆魚蛋肉 類	蔬菜 類	水果 類	油脂肉類 種子類	乳品 類	
2	一	「★」 香鬆飯	「#」羅漢素齋 炒/烤鮑、筍片、生香菇、胡蘿蔔	螞蟥上樹 炒/冬粉、大白菜、木耳、胡蘿蔔	預計：履歷油菜	味噌豆腐湯	低碳環保餐 自付 非基因改造豆漿	679	5.8	3	1.0	0	2.6	0	773
3	二	糙米飯	薑母凍腐 煮/高麗菜、凍豆腐、素紫米糰、老薑、米酒	芽菜干片 炒/豆芽菜、豆干片、彩椒、黑胡樹粒(圖東不綠)	預計：履歷青江菜	玉米濃湯		9	6.1	2.6	2.5	0	2.5	0	797
4	三	大麥仁飯	紅燒嫩素肉片 燉/皮絲、洋芋、胡蘿蔔、酥餅	梅干滷油腐 滷/大茴香油腐*1、梅乾菜、白果	認證有機青菜	當歸冬瓜湯	有機蔬菜	9	5.8	2.8	1.0	0	2.5	0	754
5	四	異國料理：南洋鳳梨炒飯+「炸」客家炸婆菜+預計：葉萵苣+酸辣湯					水果	9.11	5.5	2.5	1.0	1	3.0	0	793
			炒/白米、玉米粒、新鮮鳳梨、素咖哩粉、椰漿	「炸」/南瓜、芋頭、胡蘿蔔、芹菜	炒/時令青菜	煮/皮豆腐、高麗菜、筍絲、胡蘿蔔、乾木耳、烏龍									
6	五	小米飯	「#」絞瓜干丁 煮/小干丁、絞瓜、菇類	白菜燒獅頭 燒/素獅子頭、大白菜、木耳	預計：履歷蓬菜	綠豆湯	甜湯 建高校慶	9	6.3	2.8	1.0	0	2.9	0	807
建高校慶活力特餐(學生):中午加菜:玉米布丁酥*1 (下午14:30 橘子+奶酥麵包)															

12/07(六)建高園遊會

9	一	「★」 芝麻飯	「#」塔香麵腸	玉米炒毛豆	預計：履歷小白菜	浮水素羹湯	低碳環保餐 保久乳 建高補休	6.9.4	5.8	2.5	1.0	0	3.0	0.8	874
			燒/茄子.麵腸.菇類.九層塔	炒/玉米粒.小干丁.胡蘿蔔.毛豆仁	炒/時令青菜	煮/筍絲.高麗菜.素羊肉.香菜.烏醋									
10	二	麥片飯	金沙豆腐	白菜麵筋	預計：履歷葉萵苣	四神湯		9	6.1	2.6	1.4	0	2.9	0	788
			燒/板豆腐.南瓜.香菜	炒/麵筋.大白菜.寬粉.乾木耳	炒/時令青菜	煮/山藥.大蔥仁.素肚.四神湯包									
11	三	蕎麥飯	「炸」綜合炸物	家常油豆腐	認證有機青菜	「#」銀蘿鮮菇湯	有機蔬菜	9	6	2.5	1.2	0	3.2	0	782
			炸/洋芋.芋頭條.素肚.九層塔	燴/小四角油豆腐.花椰菜.生鮮木耳	認證有機青菜	煮/生香菇.白蘿蔔.紅粟									
12	四	特餐:(聰明選搭自己決定) A湯麵：味噌鮮蔬湯麵+打拋素肉燥+預計：菠菜 B乾麵：(肉燥拌乾麵)白圓麵+打拋素肉燥+預計：菠菜+味噌鮮蔬湯					水果	9	5.5	2.8	1.1	1	2.8	0	809
			炒/白圓麵.高麗菜.玉米粒.海芽.味噌 煮/素絞肉.小干丁.番茄.九層塔 炒/時令青菜												
13	五	燕麥飯	黑干燒雞	黃瓜鑲豆腐	預計：履歷油菜	「★」四寶甜湯	甜湯 「★」堅果包	9.8.6	5.9	2.9	1.3	0	2.7	0	785
			煮/大黑干.客家酸菜.辣椒.老薑	炒/大黃瓜.豆腐.乾木耳.胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/熟花生仁.小蔥仁.燕麥.粉圓									

12/14(六)新科國中校慶

16	一	糙米飯	「★」宮保凍豆腐	菜脯炒干丁	預計：履歷葉萵苣	味噌銀蘿湯	低碳環保餐 保久乳 新科校慶補休	6.9.4	5.8	2.6	1.0	0	2.7	0.8	868
			煮/凍豆腐、彩椒、油花生、乾辣椒	蒸/蒸麵、小干丁、黑豆豉	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔、海芽、味噌									
17	二	南瓜飯	鹽水時蔬	「炸」地瓜球*2	預計：履歷羅菜	芹香結頭菜湯		9	6.2	2.5	1.3	0	2.8	0	780
			煮/筍片、花椰菜、豆包	炸/地瓜球*2	炒/時令青菜	煮/結頭菜、小麥麵、芹菜									
18	三	大麥仁飯	三杯馬鈴薯	鐵板豆腐	認證有機青菜	海芽花干湯	有機蔬菜	9.8	5.6	2.8	1.0	0	3.0	0	762
			炒/洋芋、素菜米糕、九層塔、老薑、胡麻油	燒/板豆腐、彩椒、黑胡椒粒(關東小不辣)	認證有機青菜	煮/海芽、蘭花干									
19	四	特餐:鮮蔬玉米粥+「#」干丁炒鮮菇+預計：履歷青江菜+芋泥包					水果	9	5	2.5	1.0	1	2.9	0	753
			煮/白米、高麗菜、玉米粒、玉米筍、小干丁、生香菇、雪蓮子、炒/時令青菜、蒸/芋泥包												
20	五	麥片飯	「#」山藥炒素雞	絲瓜粉絲煲	預計：履歷菠菜	紅豆小湯圓	甜湯 10/21冬至祝福	9	6.3	2.5	1.6	0	2.8	0	795
			煮/山藥、素雞、蘑菇雞頭	煮/絲瓜、冬粉、枸杞	炒/時令青菜	煮/紅豆、小湯圓									

12/21(六)關東國小校慶

23	一	五穀飯	鳳梨豆包	「#」鮮炒蒲瓜	預計：履歷莧菜	銀蘿油腐湯	低碳環保餐 獎勵金 產銷履歷豆浆 開東校慶補休	9	5.8	2.5	1.2	0	3.0	0	759
			燒/豆包,新鮮鳳梨,三色豆	炒/蒲瓜,菇類,木耳	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔,小四角油腐,芹菜									
24	二	糙米飯	腐乳燒素肉	「★」西芹炒干片	預計：履歷小白菜	味噌豆腐湯	開東國小 聖誕節祝福驚喜 灑海苔粉飯	6.9	5.9	2.6	1.0	0	2.9	0	764
			煮/素雞丁,白蘿蔔,胡蘿蔔,豆腐乳	炒/西芹,干片,腰果	炒/時令青菜	煮/板豆腐,海苔,味噌									
25	三	小米飯	「#」白菜燒年糕	花椰佐洋芋	認證有機青菜	南瓜濃湯	有機蔬菜 建高新科 聖誕節祝福驚喜 灑海苔粉飯	9	6.2	2.6	1.1	0	2.9	0.1	802
			煮/大白菜,年糕,玉米筍(自付),菇類	燒/洋芋,花椰菜,百頁豆腐,胡蘿蔔	認證有機青菜	煮/南瓜,豆包									
26	四		特餐:義式義大利麵+「炸」素雞堡+預計：花椰菜+玉米豆腐湯				水果	9	5.5	2.5	1.0	1	2.9	0	788
			炒/螺旋麵,玉米粒,素火腿,蕃茄,義大利香料 炸/素雞堡*1 炒/時令青菜 煮/玉米粒,板豆腐												
27	五	紫米飯	咖哩豆腸	芽菜天婦羅	預計：履歷菠菜	銀耳粉圓湯	甜湯	9	6.3	2.5	1.2	0	2.9	0	789
			煮/洋芋,豆腸,胡蘿蔔,素咖哩粉	炒/綠豆芽,素天婦羅,乾木耳,黑胡椒粒(開東小不辣)	炒/時令青菜	煮/乾銀耳,粉圓,冬瓜磚									
30	一	燕麥飯	酸菜煮豆腐	鹽水滷味	預計：履歷菠菜	開東煮	低碳環保餐 保久乳	9.4	6.1	2.8	1.2	0	2.7	0.8	909
			煮/凍豆腐,酸菜,冬粉,香菜,老薑	滷/百頁豆腐,蘭花干,花椰菜,薑絲	炒/時令青菜	煮/小四角油腐,白蘿蔔,海帶結,素蝦球									
31	二	地瓜飯	筍干麵輪	「#」冬瓜炒三絲	預計：履歷青江菜	鮮蔬湯		9	5.8	2.6	1.8	0	2.8	0	772
			煮/大黑干,麵輪,筍干,三角油腐	煮/冬瓜,皮絲,金針菇,乾木耳	炒/時令青菜	煮/高麗菜,小麥蘖,胡蘿蔔									

*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5、補課補班日(午飯午餐會議委員決議辦理) ※低破壞環保:每週一(低破壞環保食材為主菜)

※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)。 ※蘑菇類，在菜名做「#」標示，「蘑菇類入菜」華食至少1次/月、素食2次/週。特餐日為:每週四、雞腿或雞塊/每月1次、異國料理1次/月、有機蔬菜餐每週2。

※油炸類，在菜名做「炸」標示，**一週最多2種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**。
產品類(每月5次)、海鮮類:品項每月不得重複。主食公糧白米及糙米為底再添加全穀糧雜糧。

※水果類:每週四(每週1次)、乳品類:每月3次、非基改**原應豆漿**:1瓶自付(12/2)(依據「113學年度學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**全廠原應豆漿**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項10獎勵金」供應)

※『創』為創意菜單廚房團隊新菜色研發 並視眾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、蕪菁、菠菜、茼蒿苣、芥菜、茼蒿、莧菜、山蘇及龍鬚菜等(依中央政策滾動式修正)