

新竹市立 建功高中.新科國中.關東國小三校素食菜單																
114年1月 份 素 食 菜 單 阿富師 1223																
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	
									全蛋 雞類 肉豆蔻	豆腐類 肉類	蔬菜類	水果類	油脂類 乾果類 種子類	乳品類	(大卡)	
1	三	元旦開國紀念日														
2	四	特餐:素火腿拌飯+「炸」手工婆菜+預計:認證有機青菜+味噌海芽湯						有機蔬菜 水果	9	5.5	2.5	1.2	1	2.9	0	793
		炒/白米.素火腿丁.玉米粒.胡蘿蔔 炸/芋頭.胡蘿蔔.芹菜 炒/認證有機青菜 煮/海芽.味噌.板豆腐														
3	五	南瓜飯	花椰菜炒甜椒	「#」腐皮銀芽	預計:履歷雜菜	綠豆小米湯	高三糙米飯 學測滿飯祝福語 甜湯	9	6.3	2.5	1.5	0	2.7	0	788	
			炒/大黑干.花椰菜.甜椒	炒/豆芽菜.豆包.生香菇	炒/時令青菜	煮/綠豆.小米										
6	一	香鬆飯	「#」避風塘豆干	番茄豆腐	預計:履歷油菜	玉米豆包湯	低碳環保餐 保久乳	9.7.4	5.8	2.6	1.1	0	3.0	0.8	884	
			過油/地瓜.中干丁.蒜類 料.豆酥.麵包粉.辣椒乾炒酥香	炒/板豆腐.番茄	炒/時令青菜	煮/玉米粒.豆包										
7	二	燕麥飯	「#」蔬香鹹水拼盤	「創」豆干蘿蔔	預計:履歷青江菜	芹香結頭菜湯	8.9	6	2.8	1.5	0	2.8	0	794		
		煮/筍片.小黃瓜.杏鮑菇.蘭花干	炒/豆干片.胡蘿蔔.白蘿蔔.黑豆豉	炒/時令青菜	煮/結頭菜.小麥麵.芹菜											
8	三	糙米飯	白醬燒馬鈴薯	「炸」地瓜球*2	認證有機青菜	素羊肉羹湯	有機蔬菜	9	5.8	2.5	1.1	0	2.7	0	743	
			煮/洋芋.花椰菜.胡蘿蔔.豆腐	炸/地瓜球*2	認證有機青菜	煮/高麗菜.筍絲.素羊肉.九層塔.乾木耳.扁麵										
9	四	特餐:紅燒豚肉麵+醃醬干丁+預計:履歷菠菜						水果 獎勵金 產銷履歷豆漿	9	5.5	2.6	1.3	1	2.6	0	790
		煮/白扁麵.凍豆腐.白蘿蔔.胡蘿蔔.番茄.碎蔬菜 煮/毛豆仁.小干丁.甜麵醬.黑豆醬醬 燙/當令時蔬														
10	五	地瓜飯	三杯凍腐	辣味海帶絲	預計:履歷菠菜	「創」麥香拿鐵珍珠	甜湯 「★」 堅果包	6.9.	5.8	2.8	1.0	0	2.5	0	754	
			燒/凍豆腐.素紫米糕.老薑.九層塔	炒/豆干絲.海帶絲.胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/麥茶.奶露(白豆班分).奶粉.冬瓜磚										
13	一	麥片飯	芹香素雞	玉米炒豆腐	預計:履歷小白菜	「#」蘿蔔鮮菇湯	低碳環保餐 保久乳	4.9.	5.7	2.6	1.0	0	3.0	0.8	874	
			炒/素雞.海帶捲.西洋芹	炒/板豆腐.玉米粒.洋芋	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔.菇類.胡蘿蔔.乾木耳.扁麵										
14	二	薏仁飯	「炸」綜合炸物	「創」米香酥筍干燒	預計:履歷青江菜	「#」麻香蔬菜湯	9	6.1	2.6	1.2	0	2.8	0	778		
		炸/南瓜.茄子.玉米粒.彩椒.九層塔	燒/筍干.小四角油豆腐.黑豆. 過油米粉粉(綠豆)	炒/時令青菜	煮/高麗菜.金針菇.小四角油豆腐.老薑.胡麻油											
15	三		椰汁南洋咖哩	曼谷小炒	認證有機青菜	南洋酸辣湯	有機蔬菜	3.9	5.9	2.5	1.2	0	2.8	0	757	
			炸/百頁豆腐.洋芋.玉米粒.素咖哩粉.椰漿	炒/青木瓜.豆干片.胡蘿蔔.辣椒.香菜	認證有機青菜	煮/凍豆腐.冬粉.番茄.洋香菜.菜.濃縮檸檬汁.辣椒										
16	四	特餐:「★」古早味花生油飯+「炸」客家婆菜+預計:履歷高苣+三合湯						水果	3.9	5.5	2.5	1.0	1	3.0	0	793
		煮/圓糯米.白米.小干丁.蘿蔔乾.熟花生 炸/地瓜.芹菜.胡蘿蔔 炒/當令時蔬 煮/味噌.板豆腐.														
17	五	蕎麥飯	麻油瓜肉燥	手做豆包捲	預計:履歷油菜	地瓜燕麥雙圓湯	甜湯	8.9.	6	2.8	1.0	0	2.6	0	772	
			燒/麻油瓜.小干丁	炸/豆包.紫菜.胡蘿蔔.小黃瓜.豆芽菜	炒/時令青菜	煮/地瓜.芋圓.地瓜圓.蕎麥										
20	一	結業式開心特餐:芋泥包+「炸」素麥克雞塊*3+黑豆干+認證有機青菜+百分百果汁						有機蔬菜	9	3.2	2.5	1.0	0	2.7	0	558
		蒸/芋泥包*1 炸/素麥克雞塊.黑豆干 炒/時令青菜 百分百果汁*1														
寒假																
114年2月 份 葷 食 菜 單 (阿富師)																
11	二	小米飯	咖哩嫩馬鈴薯	麻婆豆腐	預計:豆芽菜	「#」番茄木耳湯		9	6.2	2.7	1.0	0	2.6	0	779	
			煮/豆腐.洋芋.胡蘿蔔.素咖哩粉	燒/板豆腐.毛豆仁.花椒粉	炒/時令青菜	煮/番茄.乾銀耳.菇類										
12	三	「★」 芝麻飯	塔香茄子	梅香油腐	認證有機青菜	結頭菜玉米湯	有機蔬菜	9.7	5.7	2.8	1.0	0	2.9	0	765	
		炒/茄子.雞腿.九層塔	油/大四角油腐.梅乾菜.蓮子	認證有機青菜	煮/結頭菜.玉米粒.芹菜											
13	四		特餐:義式番茄螺旋麵+「炸」炸物拼盤+預計:履歷高苣+「#」洋芋濃湯				水果	9	5.5	2.5	1.0	1	2.8	0	784	
			炒/螺旋麵.玉米粒.番茄.素火腿 炸/地瓜球.素麥克雞塊.芝麻球 炒/當令時蔬 煮/洋芋.貝殼麵.義大利香料.蘑菇罐頭.大白菜													
14	五	地瓜飯	三絲筍絲羹	白菜素獅子頭	預計:菠菜	紅豆紫米桂圓湯	甜湯	9	6.3	2.6	1.1	0	2.7	0	785	
			煮/板豆腐.筍絲.香菜.扁麵.白果	燒/素獅子頭*1.大白菜.乾木耳	炒/時令青菜	煮/紅豆.紫米.桂圓.蕎麥										
17	一	糙米飯	白菜烤鮭	南瓜豆腐煲	預計:履歷小白菜	「#」蘿蔔海結湯	低碳環保餐 保久乳	9	5.7	2.5	1.0	0	2.7	0.8	853	
			燒/大白菜.烤鮭.芋頭.生鮮木耳	燒/板豆腐.南瓜	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔.海帶結.秀珍菇.老薑										
18	二	燕麥飯	豆豉炒干丁	黑椒洋芋	預計:履歷青江菜	養生山藥湯	9	6	2.5	1.0	0	2.9	0	763		
		炒/小干丁.黑豆豉.辣椒	炒/洋芋.毛豆仁.玉米粒.黑胡椒粒	炒/時令青菜	煮/山藥.大薏仁.凍豆腐.枸杞											
19	三	麥片飯	冬瓜麵筋	豆干拌海根	認證有機青菜	玉米濃湯	有機蔬菜	9	5.8	2.7	1.2	0	2.8	0	765	
		燒/冬瓜.麵筋泡	炒/豆干片.海帶根. 素沙茶醬(圓菜圓.小干丁).九層塔	認證有機青菜	煮/玉米粒.南瓜.豆包											
20	四	特餐:菜脯干丁拌飯+「#」三杯杏鮑菇+預計:高麗菜+味噌湯						水果	9	6	2.5	1.0	1	2.9	0	823
		炒/白米.毛豆仁.小干丁.菜脯.海苔粉 炒/杏鮑菇.茄子.大黑干.九層塔 炒/時令青菜 煮/海芽.板豆腐.味噌														
21	五	薏仁飯	橙汁燒豆腸	雙星關東煮	預計:履歷高苣	銀耳粉圓	甜湯 「★」 堅果包	9.7	6.3	2.5	1.1	0	2.8	0	782	
			燒/豆腐.洋芋.彩椒.濃縮檸檬汁	煮/白蘿蔔.素紫米糕.玉米粒.甜辣醬.味醃	炒/時令青菜	煮/白木耳.粉圓										
24	一	糙米飯	「炸」鹹酥炸物	咖哩炒豆腐	預計:履歷莧菜	海結玉米湯	低碳環保餐 獎勵金 產銷履歷豆漿	9	5.7	2.5	1.1	0	3.0	0	749	
			炸/地瓜.芋頭條.素紫米糕.九層塔	炒/板豆腐.素咖哩粉	炒/時令青菜	煮/海帶結.玉米粒.薑絲										
25	二	南瓜飯	筍干油腐	彩椒干片	預計:履歷油菜	酸辣湯	9	5.9	2.7	1.5	0	2.8	0	779		
		煮/小四角油腐.筍乾.紅蘿蔔	炒/豆干片.彩椒.芹菜.豆芽菜	炒/當令時蔬	煮/板豆腐.筍絲.胡蘿蔔.扁麵.高麗菜.乾木耳.皮絲											
26	三	蕎麥飯	南洋沙嗲馬鈴薯	鹽水鮮蔬	認證有機青菜	「#」黃瓜鮮菇湯	有機蔬菜	9	5.9	2.5	1.6	0	2.9	0	771	
		煮/豆包.洋芋.胡蘿蔔.素咖哩粉.素沙茶醬	炒/筍片.花椰菜.蘭花干.玉米筍	認證有機青菜	煮/大黃瓜.菇類.薑絲.小麥麵											
27	四	特餐:客家炒飯條+「#」「★」香菇花生干丁+預計:履歷菠菜+冬菜油腐湯						水果	9.3	5.5	2.6	1.0	1	2.9	0	796
		炒/飯條.皮絲.綠豆芽.芹菜.木耳絲 煮/小干丁.生香菇.熟花生 炒/當令時蔬 煮/小四角油腐.冬菜.冬粉.														
28	五	二二八和平紀念日														
*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」華食至少2次/月、素食1次/週、堅果包1包(1/10).(2/21).(3/14).(4/18).(5/16).(6/13)。 ※薯類類:在菜名做「#」標示。「薯類類入菜」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、雞腿或雞塊/每月/次。 ※油炸類:在菜名做「炸」標示。一週最多2道菜主日油炸調理時須使用油性專用油品。 ※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類堅韌。 ※水果類:每週四(每週1次)、乳品類:每3次、 非基改凍豆腐 :1瓶自付(3/31)(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: (1月2天-1/6.1/13)(2月1天-2/17)(3月3天-3/3.10.3/24).(4月3天-4/7.4/21.4/28)(5月3天-5/5.5/19.5/26)(6月3天-6/2.6/9.6/23). 非基改產銷履歷豆漿供應日期: (1月1天-1/9) (2月1天-2/24) (3月1天-3/17) (4月1天-4/14) (5月1天-5/12) (6月1天-6/16) (依據「113學年度3章1Q獎勵金」 供應) ※「創」為創意菜廚房團隊新菜研發 並視察餐群體滿意度接受度隨時修正 ※菜單內容仍以機關午餐會議決議後修正。 ※菜單食材因天候、資源、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項短期菜單類:小白菜、青梗白菜、油菜、青油菜、雞菜、菠菜、葉高苣、芥菜、茼蒿、莧菜、山蘇及龍眼菜等(依中央政策推動式修正)																