新竹市立 建功高中.新科國中.關東國小三校(素食)菜單 114年3月份 (素食) 菜 單 2/24

						· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		依衛福部	營 養 成 分 (份數)						量熱
日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	公告11項過敏原 (註記標示號碼)	全穀 雜糧 根草類	豆魚蛋肉類		_	油脂與堅果種子類	乳品類	(大卡)
3	_	糙米飯	咖哩豆腸	「#」紅燒烤麩	預計:履歷菠菜	味噌豆腐湯	低碳環保餐 保久乳	8.9.11	6.1	2.7	1.3	0	2.8	0.8	908
3		他八敗	煮/豆腸.洋芋.胡蘿蔔.素咖哩粉	燒/筍片.芋頭.生香菇.烤麩	炒/時令青菜	煮/海芽.板豆腐.味噌									
	Ξ	南瓜飯	白菜燒年糕	「創」米香油腐	預計:履歷小白菜	玉米花干湯		9	6	2.6	1.0	0	2.9	0	771
4			燒/大白菜.凍豆腐.胡蘿蔔.年糕	煮/洋芋.粗米粉(過油).素羊肉.毛豆仁	炒/時令青菜	煮/玉米粒.蘭花干									
	Ξ	麥片飯	彩椒素雞	「炸」芝麻球*2	預計:認證有機蔬菜	關東煮湯	- 有機蔬菜	8.9	5.8	2.5	1.1	0	2.9	0	752
5			煮/素雞.青花菜.彩椒.辣椒	炸/芝麻球*2	炒/當令時蔬	煮/白蘿蔔.玉米結.小四角油腐									
			特餐:「#」	特餐:「#」蔬菜糙米粥+梅香油腐+預計:履歷菠菜+豆沙包											
6	四	煮/白米.糙米.高麗菜.胡蘿蔔,芹菜.菇類.薑絲 燒/小三角油廐.梅乾菜 炒/當令詩菔 蒸/豆沙包						8.9	5.5	2.8	1.0	1	3.0	0	815
	Б	小米飯	塔香豆包	「★」宮保干丁	預計:履歷莧菜	(學生創意菜單)	甜湯	3.9	6.2	3.2	1.0	0	3.1	0	839
7			煮/豆包.九層塔	炒/黑干丁.小黃瓜.油花生.中干丁. 乾辣椒(開東小不辣)	炒/當令時颐	(3)冬瓜西米露煮/西谷米.冬瓜磚									
	_	香鬆飯	山藥素雞	番茄豆腐	預計:履歷菠菜	芹香素羹湯	低碳環保餐 保久乳	9	5.7	3	1.0	0	3.0	0.8	904
10			燒/山藥.素雞.四季豆	炒/板豆腐.番茄	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔.素羊肉.乾木耳.芹菜.烏醋									
	=	地瓜飯	「#」蘑菇甜椒	滷味拼盤	預計:履歷小白菜	黄瓜素腸湯	-	8.9	5.9	2.5	1.7	0	2.8	0	769
11			煮/彩椒.大黑干.蘑菇罐頭	加 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	炒/當令時蔬	煮/大黃瓜.小麥腸.薑絲									
	Ξ	燕麥飯	「#」薑母燒雞	白菜素獅子頭	預計:認證有機蔬菜		- 有機蔬菜	8.9.11	5.8	2.8	1.0	0	2.9	0	772
12			新/東豆腐.素紫米糕.秀珍菇.老薑.枸杞	□ 木 赤 ウロリ J エタ 煮/素獅子頭 大白菜 乾木耳	炒/當令時職										
				》 決定) A湯麵:味噌蔬菜》		煮/貝殼麵.洋芋.番茄.大白菜. : 履歷菠菜									
13	四		,	乾麵)白圓麵+京醬肉燥+		曾蔬菜湯	水果	8.9	5.5	2.6	1.1	1	3.0	0	803
			煮/白扁	麵,高麗菜.玉米粒.海芽.味噌 煮/毛豆仁.小	干丁.甜麵醬 炒/當令時販										
14	ħ	小米飯	「★」三杯紫茄	「創」酸菜油豆腐燒	預計:履歷油菜	紅豆湯圓湯	甜湯 「★」	8.9	6.1	3.2	1.0	0	2.9	0	823
			煮/茄子.麵腸.九層塔.老薑.腰果	燒/油豆腐.碎酸菜.辣椒	炒/時令青菜	煮/紅豆.湯圓	堅果包								
17	-	五穀飯	彩椒洋芋	玉米干丁	預計:履歷菠菜	裙帶菜豆腐湯	低碳環保餐 獎勵金 產銷履歷豆漿	9	5.8	2.6	1.0	0	2.8	0	752
			煮/素雞丁.洋芋.番茄.彩椒.義大利香料.番茄醬	炒/玉米粒.小干丁.小黃瓜.黑胡椒粒	炒/時令青菜	煮/板豆腐.海芽.菇類									
18	=	蕎麥飯	「★」麵輪燒蘿蔔	醋溜海根	預計:履歷萵苣	米苔目鹹湯	-	8.9	5.9	2.7	1.2	0	2.9	0	776
			煮/白蘿蔔.麵輪.木耳.熟花生.老薑	炒/海帶根.豆干片.胡蘿蔔.烏醋	炒/時令青菜	煮/米苔目.豆芽菜.油片.芹菜									
19	Ξ	麥片飯	南瓜豆腐煲	高麗菜天婦羅	預計:認證有機蔬菜	玉米濃湯	- 有機蔬菜	8.9	6	2	1.2	0	2.9	0	731
			燒/南瓜.板豆腐.毛豆仁	炒/高麗菜.素天婦羅.乾木耳	炒/當令時蔬	煮/玉米粒.洋芋.豆包									
20	Д	特餐:「創」「#」奶香培根螺旋麵+ <mark>「炸」素雞堡.薯條</mark> +預計:履歷青江菜+「#」味噌豆腐湯						8.9	5.5	2.3	1.0	1	3.0	0	778
20			炒/螺旋麵.素火腿.花椰剪	水果	8.9	3.5	2.3	1.0	Ĺ	5.0		//0			
21	Б	糙米飯	「#」香椿干丁	黃瓜炒豆包	預計:履歷莧菜	「創」綠豆雙圓湯	甜湯	8.9	6.2	3	1.0	0	3.0	0	819
21			煮/小干丁.生香菇.香椿醬	炒/大黃瓜.豆包.木耳.白果	炒/當令時颐	煮/綠豆.粉圓.芋圓									
	_	燕麥飯	沙茶豆腐米血糕	「#小瓜素腰花	預計:履歷菠菜	海芽花干湯	低碳環保餐 保久乳	8.9	5.7	2.9	1.0	0	2.8	0.8	888
24			煮/凍豆腐.素紫米糕.胡蘿蔔.九層塔. 素沙茶醬	炒/小黃瓜.素腰花.菇類	炒/時令青菜	煮/海芽.蘭花干									
	Ξ	紫米飯	咖哩素雞肉	「★」「炸」手作客家婆菜	預計:履歷青江菜	酸辣湯	-	9.11	6.1	2.7	1.0	0	2.9	0	785
25			煮/素雞丁.洋芋.胡蘿蔔.素咖哩粉	炸/芹菜.胡蘿蔔.南瓜.黑芝麻	炒/時令青菜	煮/板豆腐.筍絲.高麗菜.胡蘿蔔. 乾木耳.烏醋									
	Ξ	薏仁飯 -	西洋芹炒豆腸	絲瓜麵線	預計:認證有機蔬菜	紫菜豆腐湯	- 有機蔬菜	9	5.9	2.5	1.6	0	2.8	0	767
26			炒/西洋芹.豆腸.木耳	燒/絲瓜.紅麵線.枸杞	炒/當令時蔬	煮/紫菜.板豆腐									
27	四	煮/白米.高麗菜.鴻舊茲.生香茲.胡蘿蔔.皮絲.時酬 炸/椰香山雞捲.地瓜 炒/當令時鼓 煮/板豆腐.味嫩.油片					水果	9	6	2.6	1.2	1	3.1	0	845
	五	小米飯	麻油瓜燒油腐	香鹹水拼盤	預計:履歷萵苣	地瓜紅豆燕麥湯	甜湯	8.9	5.9	2.5	1.6	0	2.9	0	771
28			燒/小四角油腐.麻油瓜	煮/筍片.花椰菜.大黑干.玉米筍.新鮮鳳梨	炒/時令青菜	煮/地瓜.紅豆.蒸麥									
			「★」糖醋豆腸	「#」冬瓜麵筋	預計:履歷菠菜	玉米海結湯	低碳環保餐								
31		糙米飯		# 」 < / / \(\sqrt{\overline} \) / \(\	炒/時令青菜		<u>自付</u> 非基改履歷豆漿		5.7	3.5	1.0	0	3.0	0	822
			煮/豆腸,彩椒.小黃瓜.白芝麻 百場動 原(1) 田勢瓶及甘製品。2 芒里及1	煮/冬瓜.麵筋.生香菇 其製品。 3.花生及其製品。4.牛奶、羊		煮/玉米結.海帶結.老薑									

[★]根據衛生福利公告11項邊敏原(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。

※堅果類・在菜名做「★」標示。「堅果類入菜,筆食至少2次/月 、素食1次/週 ・堅果包1包(L/10),(2/21),(3/14),(4/18.)(5/16),(6/13)。 ※蘭菇類・在菜名做「#」標示。「葡菇類入菜」筆食至少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・離題或離塊/毎月/次・異國料理1次/月・有機青菜/毎週三・※ 剩食統計最少前三名・在菜名做(1)(2)(3)標示・

※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(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-3/3.3/10.3/24).(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). 非基改產辦履歷豆漿供應日期:(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』為創意菜單屆房團隊新菜色研發 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、資源、特殊狀況等因素經校方決議後可修正。

113年1月1日起廖使用持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、芦梗白菜、油菜、青油菜、蕹菜、菠菜、菜萵苣、芥菜、茼蒿、苋菜、山蘇及雕繁菜等(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 符合國產雞蛋溯源蛋品 泳翔食品股份有限公司 製

^{11.}使用亞德酸靈類等及其報品。) 關特殊過敏體質者需特別注意・如特殊狀況體質調<u>主動告知</u>班級導師及營養師。 ※甜湯:毎週五 補課補班日(依午餐會議委員決議辦理) ※低碳環保餐:毎週ー (低碳環保食材為主菜)