

新竹市立 建功高中.新科國中.關東國小三校(素食)菜單
114年4月 份(素 食) 菜 單 0324 阿慶師

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)						熱量 (大卡)	
									全穀 深層 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		
1	二	麥片飯	咖哩洋芋	「#」麵筋白菜滷	時令青菜	「#」三合湯	關東國小 兒童節 祝福語	8.9	6.1	2.6	1.6	0	2.8	0	788	
			煮/素雞丁.洋芋.胡蘿蔔.素咖哩粉	炒/大白菜.芋頭.麵筋.乾木耳	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔.板豆腐.結類.味噌										
2	三	(寶貝孩子)兒童節特餐：「創」「★」茄汁筆管麵+「炸」素麥克雞塊+預計認證有機蔬菜+「#」蘑菇南瓜濃湯						有機蔬菜	6.8.9	5.5	3.2	1.0	0	3.0	0	785
			煮/筆管麵.蕃茄.玉米粒.凍豆腐.香菇醬.義大利香料.腰果	炸/素麥克雞塊*2.百頁豆腐	炒/當令時蔬	煮/南瓜.豆包.蘑菇罐頭.黑胡椒粒										
3	四	清明連假														
4	五															
7	一	糙米飯	「#」羅漢素齋	塔香紫茄	時令青菜	味噌湯	低碳環保餐 保久乳	4.9.11	5.8	2.5	1.0	0	2.9	0.8	869	
			煮/蹄膀.凍豆腐.筍片.生香菇	煮/茄子.雞腿.九層塔	炒/時令青菜	煮/板豆腐.海芽.味噌										
8	二	「★」 芝麻飯	三杯海結	雙星關東煮	時令青菜	朴菜鮮筍湯		8.9	6	2.5	1.5	0	2.8	0	771	
			煮/海帶結.素雞.乾辣椒.老薑.九層塔	煮/白蘿蔔.小四角豆腐.素紫米糕.菇蔬.甜辣醬	炒/時令青菜	煮/鮮筍.朴菜										
9	三	燕麥飯	沙茶粉絲	「#」芹菜炒豆干	預計：認證有機蔬菜	番茄油腐湯	有機蔬菜	8.9	6.1	2.8	1.4	0	2.7	0	794	
			煮/冬粉.綠豆芽.彩椒.素沙茶醬	炒/豆干片.芹菜.生木耳	炒/時令青菜	煮/番茄.小四角豆腐										
10	四	特餐：「#」割稻飯+「★」椒麻手作素豆包+預計：履歷菠菜+ 大滷湯						水果	6.9.	6	3.2	1.2	1	2.8	0	876
			煮/白米.糙米.高麗菜.皮絲.生香菇.豆豉(過炒)				炸/豆包.香菜.辣椒.薑.花椒.油花生		燙/當令時蔬	煮/高麗菜.板豆腐.乾木耳.胡蘿蔔.筍絲.						
11	五	五穀飯	素炒干丁	「#」什錦山藥	時令青菜	綠豆湯	甜湯	8.9	6.3	3.2	1.1	0	2.9	0	839	
			煮/小干丁.青椒.黑豆豉.辣椒	煮/山藥.蘭花干.小黃瓜.生木耳.白果	炒/時令青菜	煮/綠豆.冬瓜磚										
14	一	海苔絲飯	「炸」素雞堡	番茄炒豆腐	預計：花椰菜	玉米海結湯	低碳環保餐 獎勵金 產銷履歷豆漿	9	5.9	2.5	1.1	0	3.0	0	763	
			炸/調理素雞堡.百頁豆腐	炒/板豆腐.番茄	炒/時令青菜	煮/玉米結.海帶結.老薑										
15	二	蕎麥飯	梅香油腐	「炸」手作客家婆菜	預計：鵝白菜	薑絲冬瓜湯		8.9	6.1	2.6	1.4	0	2.8	0	783	
			煮/小三角豆腐.白蘿蔔.梅乾菜	炸/南瓜.芋頭.胡蘿蔔.芹菜	炒/時令青菜	煮/冬瓜.小麥稈.薑絲.										
16	三	小米飯	「★」「#」鹹水鮮蔬	「★」豆干海根	預計：有機認證蔬菜	肉骨茶湯	有機蔬菜	6.7.9.11	6	2.5	1.6	0	2.7	0	769	
			煮/筍片.青花菜.素紫米糕.腰果.吉蘭廷.胡椒鹽	炒/豆干片.海根.胡蘿蔔.白芝麻	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔.凍豆腐.肉骨茶包										
17	四	特餐: 玉米燕麥粥+預計：履歷莧菜+「創」(大亨堡+酸菜干丁+「★」花生粉)						水果	3.8.9	5	2.5	1.3	1	2.8	0	756
			煮/白米.燕麥.高麗菜.玉米粒.皮絲.胡蘿蔔(肉).菜脯				炒/時令青菜		大亨堡*1	煮/小干丁.客家鹽菜.辣椒.花生粉(額外給)						
18	五	地瓜飯	絲瓜麵線	「#」南洋咖哩豆腐煲	預計：青江菜	粉圓桂圓銀耳露	甜湯 「★」 堅果包	8.9	6.2	2.8	1.9	0	2.9	0	822	
			煮/絲瓜.紅麵線.枸杞	煮/小四角豆腐.洋芋.胡蘿蔔.生香菇.素咖哩粉.椰漿	炒/時令青菜	煮/銀耳.桂圓.珍珠										
21	一	糙米飯	芹香素雞	「#」麻婆豆腐	預計：油菜	海芽花干湯	低碳環保餐 保久乳	4.9	5.8	2.5	1.1	0	2.9	0.8	872	
			煮/素雞.芹菜.木耳	煮/板豆腐.生香菇.花椒粉.豆瓣醬	炒/時令青菜	煮/海芽.蘭花干										
22	二	南瓜飯	筍干油腐	高麗天婦羅	預計：小白菜	「#」枸杞山藥湯		9	6.1	2.5	1.6	0	2.6	0	772	
			煮/小四角豆腐.筍干	炒/高麗菜.素天婦羅.乾木耳	炒/時令青菜	煮/山藥.大薯仁.結類.枸杞										
23	三	蕎麥飯	「★」「創」花生燉蘿蔔	「炸」地瓜球*2	預計：有機認證蔬菜	黃瓜玉米湯	有機蔬菜	3.6.8.9	6.1	2.5	1.2	0	2.8	0	771	
			煮/白蘿蔔.大腸干.麵筋.熟花生	炸/地瓜球*2	炒/時令青菜	煮/大黃瓜.玉米結.凍豆腐										
24	四	特餐: (聰明選搭自己決定) A湯麵：紅燒書香麵+雪裡紅干丁+預計：認證有機蔬菜 B乾麵：(干丁拌乾麵)白扁麵+雪裡紅干丁+預計：認證有機蔬菜+紅燒書香湯						水果	8.9	5.5	2.5	1.3	1	2.6	0	782
			煮/白扁麵.油片.白蘿蔔.胡蘿蔔.香菇.客家鹽菜.皮絲				煮/雪裡紅.小干丁		燙/認證有機蔬菜							
25	五	麥片飯	麻油凍腐	番茄豆包	預計：大陸妹	「創」四寶甜湯	甜湯	8.9	6	3.2	1.2	0	2.8	0	816	
			煮/凍豆腐.素紫米糕.高麗菜.老薑.麻油.燕窩包	煮/豆包.蕃茄.毛豆仁	炒/時令青菜	煮/地瓜.紅豆.花豆.小湯圓										
28	一	小米飯	塔香三杯	「#」咖哩花椰	預計：油菜	紫菜湯	低碳環保餐 保久乳	4.9	5.7	2.5	1.1	0	2.7	0.8	856	
			煮/凍豆腐.玉米粒.四季豆.九層塔.老薑	煮/洋芋.花椰菜.結類.胡蘿蔔.素咖哩粉	炒/時令青菜	煮/紫菜.豆包										
29	二	燕麥飯	「#」白菜燒年糕	「炸」綜合炸物	預計：小白菜	味噌湯		8.9	6.2	2.8	1.0	0	3.0	0	804	
			煮/大白菜.年糕.金針菇.油片	炸/洋芋.芋頭條.中干丁.九層塔	炒/時令青菜	煮/小四角豆腐.海芽.味噌										
30	三	海苔絲飯	「★」彩椒黑干	南瓜豆腐煲	預計：有機認證蔬菜	素羊肉羹湯	有機蔬菜	6.9	5.9	3.2	1.2	0	2.8	0	809	
			煮/白蘿蔔.黑干.彩椒.辣椒.腰果	煮/板豆腐.南瓜	炒/時令青菜	煮/筍絲.高麗菜.素羊肉.乾木耳.胡蘿蔔.芹菜										

★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)。 ※葷菇類，在菜名做「#」標示，「葷菇類入菜」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。雞腿或雞塊/每月/次。異國料理1次/月。有機青菜/每週三。 ※ 剩食統計最少前三名，在菜名做(1)(2)(3)標示。

※ 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大統益股份有限公司美食家好炸油**。、**關東國小油炸4次(供餐20天: 20%)**

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。

※水果類:每週四(每週1次)**高麗菜薑3大/週**、乳品類:每月5次、**非基改腐熟豆漿:1瓶自訂(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10獎勵金」供應)

※「創」為創意菜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、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項短期菜葉類:小白菜、青梗白菜、油菜、青油菜、蕹菜、菠菜、葉高莖、芥菜、茼蒿、莧菜、山蘇及龍鬚菜等(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