

我們想聽聽您對我們[建功高中中央廚房]的想法!
可直接掃 問卷 QR Code 網路填寫喔!



新竹市立 建功高中.新科國中.關東國小三校 素食菜單

114年5月 份 素 食 菜 單 0429 (阿富師)

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
								全穀 雜糧 根莖	豆魚 蛋肉 類	蔬菜 類	水果 類	油脂與堅 果種子類	乳品類	(大卡)		
1	四	特餐: 客家炒飯條+「#」打拋素肉燥+預計：大陸妹+銀蘿豆腸湯					水果	8.9	5.5	2.9	1.3	1	2.8	0	821	
		炒/飯條.油片.豆芽菜.胡蘿蔔.乾木耳.煮/小干丁.番茄.生香菇.九層塔 炒/當令時蔬 煮/白蘿蔔.小麥腸.芹菜														
2	五	五穀飯	「★」南瓜燒豆腐	蒲瓜燒麵筋	預計：鵝白菜	「創」麥香珍珠燕麥	甜湯	6.8.9	6	2.3	1.4	0	2.8	0	754	
			煮/板豆腐.南瓜.老薑.腰果	煮/蒲瓜.麵筋.乾木耳	炒/時令青菜	煮/粉圓.麥茶粒.燕麥										
5	一	糙米飯	「炸」素魚排	茄汁豆包	預計：油菜	白菜粉絲湯	低碳環保餐 保久乳	4.8.9	5.6	3	1.9	0	3.0	0.8	920	
			炸/素魚排.百頁豆腐	炒/豆包.番茄.番茄醬	炒/時令青菜	煮/大白菜.小四角豆腐.冬粉										
6	二	麥片飯	「#」三杯燒凍腐	絲瓜麵線	預計：小白菜	玉米海結湯		8.9	5.9	2.4	1.5	0	2.9	0	761	
			煮/凍豆腐.素紫米糕.杏鮑菇.老薑.九層塔.胡麻油	煮/絲瓜.紅麵線.枸杞	炒/時令青菜	煮/玉米結.海帶結.薑絲										
7	三	蕎麥飯	「#」梅乾油腐	紅燒素獅子頭	預計：認證有機蔬菜	番茄豆腐湯	有機蔬菜	8.9	6	3	0.9	0	3.0	0	803	
			煮/三角豆腐.生香菇.梅乾菜	煮/素獅子頭.高麗菜.乾木耳	炒/當令時蔬	煮/番茄.板豆腐										
8	四	母親節感恩特餐:「★」素油飯+「炸」椰香山藥捲 預計：花椰菜+筍香素羹湯					水果	6.8.9	5.8	3	0.8	1	3.0	0	846	
		煮/白米.圓糯米.菜脯.小干丁.皮絲.腰果 炸/椰香山藥捲.百頁豆腐 炒/當令時蔬 煮/筍絲.胡蘿蔔.素羊肉.芹菜.乾木耳														
		新科包中特餐：包子+粽子+「炸」炸物拼盤+預計：葉萵苣+筍香素羹湯+義美潤糕														
9	五	香鬆飯	鳳梨豆包	滷味拼盤	預計：萵菜	「創」諸香薏仁甜湯	甜湯	8.9	5.8	3	1.1	0	2.7	0	780	
			煮/豆包.甜椒.鳳梨.	煮/白蘿蔔.大黑干丁.麵輪.胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/地瓜.小薏仁.粉角										
12	一	糙米飯	鮮蔬山藥	「#」麻婆豆腐	預計：青江菜	朴菜鮮筍湯	低碳環保餐 獎勵金 產銷履歷豆漿	8.9	5.6	3	1.0	0	2.6	0	759	
			煮/山藥.小黃瓜.玉米筍.大黑干	煮/板豆腐.生香菇.花椒	炒/時令青菜	煮/鮮筍.玉米結.朴菜										
13	二	小米飯	「#」「★」鮮蔬燉菜	「炸」芝麻球	預計：小白菜	味噌豆腐湯	國三會考 灑飯祝福語	6.7.8.9	5.8	2	0.9	0	2.9	0	709	
			煮/洋芋.胡蘿蔔.青花菜.鴻喜菇.杏仁片	炸/芝麻球*2	炒/時令青菜	煮/板豆腐.海芽.味噌										
14	三	地瓜飯	筍干油腐	高麗菜炒冬粉	預計：認證有機蔬菜	紫菜豆腐湯	有機蔬菜	8.9.11	5.7	2.5	1.7	0	2.8	0	755	
			煮/小四角豆腐.筍乾.胡蘿蔔	煮/高麗菜.冬粉.胡蘿蔔.乾木耳	炒/當令時蔬	煮/紫菜.板豆腐										
15	四	(學生許願餐) 美式特餐:素香白醬螺旋麵+「炸」素雞堡+預計：大陸妹+玉米濃湯					水果	6.8.9	5.5	2.6	1.0	1	3.0	0	800	
		煮/螺旋麵.青花菜.素火腿.豆漿 炸/素雞堡.中干丁 煮/玉米粒.洋芋.豆包														
考生們加油🍀幫國三會考生 加油🌟🌟堅果包祝福語: 邊吃邊保佑！ (相信自己！可以的 考試順利!)																
16	五	燕麥飯 國三會考 集氣餐	「#」香菇筍香干丁	芹香豆芽	預計：萵菜	(桂圓)紅豆湯圓湯	甜湯 「★」堅果包	8.9	6	2.3	1.2	0	3.0	0	758	
			煮/小干丁.鮮筍(順利).生香菇	煮/芹菜(動奮).豆芽菜(如意).甜椒.乾木耳	炒/當令時蔬	煮/紅豆.湯圓.桂圓(圓滿)										
19	一	糙米飯	「★」玉米炒豆腐	什錦黃瓜	預計：花椰菜	蘿蔔油腐湯	低碳環保餐 保久乳	4.6.8.9	5.7	2.6	1.8	0	3.0	0.8	894	
			炒/玉米粒.板豆腐.腰果	炒/大黃瓜.皮絲.木耳	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔.小四角豆腐.海帶結										
20	二	紫米飯	咖哩豆腸	沙茶干絲	預計：鵝白菜	「#」味噌海芽湯		8.9	6.1	2.7	0.9	0	2.9	0	783	
			煮/豆腸.洋芋.胡蘿蔔.素咖哩粉	煮/海帶絲.白干絲.胡蘿蔔.素沙茶醬	炒/時令青菜	煮/板豆腐.海芽.菇類.味噌										
21	三	小米飯	麻瓜干片	「#」白菜滷	預計：有機認證蔬菜	冬瓜四神湯		8.9	5.8	3.1	2.0	0	2.8	0	815	
			煮/麻油瓜.四角油腐	煮/大白菜.豆包.木耳.金針菇	炒/當令時蔬	煮/冬瓜.素肚.四神藥包										
22	四	特餐: 玉米素火腿拌飯+素燻鴨捲+預計：青江菜+酸辣湯					水果	8.9.11	5.9	2.9	0.8	1	3.0	0	846	
		煮/白米.糙米.玉米粒.素火腿.芹菜 蒸/素燻鴨捲*1 炒/時令青菜 煮/高麗菜.板豆腐.筍絲.乾木耳.胡蘿蔔.烏醋														
23	五	蕎麥飯	四喜烤麩	「創」蜜汁方干	預計：花椰菜	冬瓜西米露 (學生創意)	甜湯	8.9.11	5.8	3.1	1.0	0	2.8	0	790	
			炒/烤麩.筍片.芋頭.木耳	煮/小豆干*2.辣椒.番茄醬*2	炒/時令青菜	煮/西谷米.冬瓜磚										
26	一	糙米飯	「#」豆鼓百頁	紅燒茄子	預計：油菜	「#」玉米菇菇湯	低碳環保餐 保久乳	4.8.9	5.5	3	1.0	0	2.8	0.8	881	
			炸/百頁豆腐.生香菇.豆鼓	煮/茄子.麵腸.九層塔	炒/時令青菜	煮/玉米粒.菇類										
27	二	燕麥飯	三絲豆腐羹	「★」花生拌素雞	預計：小白菜	麻香蔬菜湯		3.8.9.11	5.7	2.9	1.1	0	2.7	0	766	
			煮/板豆腐.筍絲.乾木耳.烏醋.白果	煮/素雞.海帶結.芋頭條.熟花生.碎酸菜	炒/時令青菜	煮/高麗菜.凍豆腐.老薑.胡麻油.枸杞										
28	三	藜麥飯	「炸」素麥克雞塊*3.櫛瓜	咖哩豆腐煲	預計：有機認證蔬菜	海芽花干湯	有機蔬菜	8.9	5.6	2.6	0.7	0	2.9	0	735	
			炸/素麥克雞塊*3.櫛瓜.酥炸粉	煮/小四角豆腐.洋芋.胡蘿蔔.素咖哩粉	炒/當令時蔬	煮/海芽.蘭花干										
29	四	特餐: (聰明選搭自己決定) A 湯麵：「#」香菇羹湯麵+醃醬干丁+預計：履歷油菜 B 乾麵：(素拌乾麵)白圓麵+醃醬干丁+預計：油菜+香菇羹湯					水果	8.9	5.5	2.8	0.9	1	3.0	0	813	
		煮/白圓麵.鮮筍.生香菇.胡蘿蔔.乾木耳.麵筋 煮/小干丁.毛豆仁.甜麵醬 炒/當令時蔬														
30	五	端午節假期														

★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」葷食至少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)。 ※蕈菇類，在菜名做「#」標示。「蕈菇類入菜」葷食至少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道菜日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 5月油炸6次(29%)。 關東國小油炸4次(供餐21天: 19%) 目標值< 25% 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)需連供餐3天/週、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』為創意菜單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、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、蔴菜、菠菜、葉萵苣、芥菜、茼蒿、莧菜、山蘇及龍鬚菜等(依中央政策滾動式修正)

依5月午餐會議決議如葷食副菜有雞蛋食材 在素食區會增多一盆蛋如蒸蛋、炒蛋等 但個數逾蛋因成本高就沒有再增1菜供應 泳翔食品股份有限公司 製