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6月 份 素 食 菜 單 0523 (阿慶師)

								營養成分(份數) 熱						
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)	全報	亞魚蛋肉類			油脂與堅果種子類	乳品類	(大十
		酸菜凍腐	雙星關東煮	預計:履歷蕹菜	「#」鮮蔬鮮菇湯	低碳環保餐	4.8.9	祖祖朝						
-	香鬆飯	煮/板豆腐.客家酸菜.乾辣椒	滷/白蘿蔔.素紫米糕.玉米條.甜辣醬.味噌.四角 油腐	炒/時令青菜	煮/高麗菜.菇類.乾木耳			5.5	2.5	1.3	0	2.6	0.8	842
		(建高 新科 高三 國三 畢業生	E 畢業快樂 冬 畢業祝福語	: 烤地瓜條 高飛遠舉!		DKX 30								
	紫米飯	咖哩素雞丁	「#」(鈣)椒香麻婆豆腐	預計:履歷蚵白菜	筍香肉羹湯	-	8.9.11				0	2.8	0	731
=		煮/素雞丁.洋芋.胡蘿蔔.素咖哩粉	煮/板豆腐.生香菇.花椒	炒/時令青菜	煮/大白菜.筍絲.胡蘿蔔.素羊肉.乾木耳			5.6	2.5	1.0				
			「★」枸杞山藥	預計:有機認證蔬菜	味噌豆腐湯	- 有機蔬菜	6.8.9						0	
Ξ	地瓜飯	煮/小干丁.絞瓜	煮/山菓.青花菜.枸杞.腰果	炒/當令時蔬	煮/白蘿蔔.板豆腐.味噌			5.7	3.1	1.8	0	2.9		807
Д	i	(學生許願餐)歡樂特餐:麵線糊+「炸」素難堡+素卜肉+預計:花椰菜+大亨堡建高畢業典禮:國三:大亨堡+「炸」素難堡+薯條+素卜肉+預計:花椰菜+100%果汁 / 高三不供餐無收費						5	2.5	1.0	1	3.0	0	75
		煮/麵線糊.筍絲.皮絲.胡蘿蔔.乾木耳.烏醋.素	沙茶醬 炸/素雞堡.洋芋.素火腿.麵包粉 炒/時	令青菜 大亨堡*1 100%果汁*1(資	諸高國三)									
五	麥片飯	「#」竹筍燜油腐	義式鮮蔬	預計:履歷青江菜	紅豆紫米湯	新科畢業典禮 國九不用餐	8.9	6.3	2.6	1.3	0	2.6	0	786
		炒/鲜筍.小三角油腐.菇類.黑胡椒粒	煮/百頁豆腐.青花菜.番茄.義大利香料	炒/詩令青菜	煮/紅豆.紫米.燕麥									
_	大麥仁	「炸」素魚排	番茄豆腐	預計:履歷油菜	玉米海結湯	低碳環保餐 保久乳	4.8.9	5.5	2.5	1.1	0	3.0	0.8	85
	飯	炸/素魚排.中干丁	煮/番茄.板豆腐.番茄醬	炒/時令青菜	煮/玉米結.海帶結.老薑									
_	茶來飯	(鈣)梅干滷大油腐	白菜燒年糕	預計:履歷奶油白菜	「#」薑絲冬瓜湯		8.9	5.7	2.5	1.9	0	2.7	0	75
-	州安城	煮/大四角油腐*1.梅干菜	煮/大白菜.年糕條.木耳.胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/冬瓜.菇類.薑絲									
		(關東 小六 畢業生 畢業	快樂 🜂) 畢業祝福語: 烤	地瓜條 高飛遠舉!										
		「★」黃瓜炒素雞	咖哩花椰洋芋	預計:有機認證蔬菜	酸辣湯		6.8.9.11	5.6	2.6	1.4	0	2.6	0	73
=	小米飯	煮/素雞.小黃瓜.玉米筍.腰果	煮/洋芋.胡蘿蔔.青花菜.素咖哩粉.四角油腐	炒/當令時蔬	煮/高麗菜.板豆腐.筍絲.乾木耳.烏醋	- 有機蔬菜								
ш	特餐:(聰明選搭自己決定) A湯麵:味噌蔬菜烏龍湯麵+義式肉醬+預計:履歷青江菜 (另一種吃法)B乾麵:肉燥拌烏龍麵)烏龍麵+義式肉醬+預計:履歷青江菜+ 味噌蔬菜湯							5.5	2.5	1.0	1	2.6	0	7
		煮/組烏龍麵,高麗菜.玉米粒,海芽.柴魚粉.味噌 炒/皮絲.小干丁.番茄.番茄醬.義大利香料 炒/時令青菜					4							
£	南瓜飯	「#」鮮筍干丁	紫菜冬粉	預計:履歷蕹菜	銀耳粉圓湯	綜合堅果 6/14 關東國 小畢業典禮	8.9	5.8	2.6	1.0	0	2.8	0	75
		燒/中干丁.鲜筍.生香菇	煮/冬粉.紫菜.油片.高麗菜.芹菜	炒/詩令青菜	煮/白木耳.粉圓.冬瓜磚									
_	糙米飯	三杯百頁	「#」紅燒烤麩	預計:履歷蚵白菜	味噌銀蘿湯	低碳環保餐	8.9.11	5.5	2.8	1.3	0	2.7	0	
		煮/百頁豆腐.素紫米糕.九層塔.老薑.胡麻油	蒸/筍片.烤麩.生香菇.芋頭	炒/詩令青菜	煮/白蘿蔔.板豆腐.味噌	複歴豆漿	<u> </u>							
=	大麥仁飯	「炸」鹽酥炸物	海結燒油腐	預計:履歷葉萵苣	「#」番茄芙蓉湯		8.9	5.6	2.9	1.2	0	3.0	0	77!
		炸/茄子.洋芋.芋頭條.九層塔	煮/小四角豆腐.海帶結.胡蘿蔔.老薑	炒/時令青菜	煮/番茄.豆包.菇類									
=	蕎麥飯	南瓜燒豆腐	「★」滷味拼盤	預計:有機認證蔬菜	朴菜鮮筍湯	- 有機蔬菜	3.8.9	5.6	2.5	1.3	0	2.6	0	72
		燉/板豆腐.南瓜.毛豆仁.老薑	煮/白蘿蔔.大黑干.熟花生.滷包	炒/當令時蔬	煮/鮮筍.朴菜.玉米結									
т		特餐:茄汁義式螺旋麵+泡菜豆腐+預計:履歷油菜+玉米濃湯						5.5	2.6	1.0	1	3.0	0	8
ഥ		煮/螺旋麵.玉米粒.番茄.素火腿.多	小木	8.9	3.3	2.0			5.0	_	500			
_	五穀飯	椰香咖哩洋芋	冬瓜燒麵筋	預計:履歷青江菜	綠豆湯		8.9	6.1	25	14	0	2.8	0	77
n		煮/豆腸.洋芋.胡蘿蔔.素咖哩粉.椰漿	煮/冬瓜.麵筋.乾木耳	炒/詩令青菜	煮/綠豆.冬瓜磚				2.5	1.4				
	小米飯	塔香紫茄	「★」玉米三色	預計:履歷蚵白菜	蘿蔔海結湯	低碳環保餐 保久乳	4.3.8.9	5.5						8 87
-		煮/茄子.麵腸.九層塔	炒/大黑干.玉米粒.雨來菇.熟花生	炒/詩令青菜	煮/白蘿蔔.小四角油腐.海帶結.柴魚粉				2.5	1.8	0	3.0	0.8	
	紅藜麥飯	「#」鹽水鮮蔬	芹香三絲	預計:履歷空心菜	冬菜粉絲湯		8.9	5.6						74
=		煮/鲜筍.青花菜.杏鮑菇.胡椒鹽	煮/海帶絲.白干絲.胡蘿蔔.芹菜.素沙茶醬	炒/時令青菜	煮/大白菜.凍豆腐.冬粉.冬菜				2.6	1.5	0	2.6	0	
	麥片飯	————————————————————— 梅干菜干丁	枸杞絲瓜	預計:有機認證豆芽菜	「#」金針蘿蔔湯	- 有機蔬菜	8.9.11	5.7	3.3	1.0	0	2.9	0	80
Ξ		煮/梅干菜 小干丁	煮/絲瓜.白麵線.枸杞	炒/當令時蔬	煮/白蘿蔔.乾金針.生香菇									
		特餐:玉米拌飯+什錦筊白筍+預計:履歷白莧菜+海芽味噌湯												
四	煮/白米工米粒実施皮絲海苔絲 煮/小黄瓜変白筍木耳、彩板 炒/當今時蓋 煮/海芽板豆腐味噌							5.8	2.5	1.0	1	3.0	0	81
		一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	手做黃瓜鑲豆腐	預計:履歷油菜	「創」地瓜芋圓燕麥湯		8.9	6.2			0	2.8	0	78
				JスHI ・ 液圧四木	点)」、心川」 西ボタ 物				2.5	1.3				
五	糙米飯				老/地爪 芝園 基本		8.9	6.2	2.5	1.5		2.8	0	,
ħ		明 / /四/兩 ^{無/衛干小四角油廟} 吉業式歡樂特餐:高中部不供餐 豆沙自	煮/大黃瓜.板豆腐.白果.乾木耳	炒/時令青菜 冬上 一工 上箱针·右雌訍怒。	煮/地瓜芋團.燕麥		8.9	6.2	2.5	1.5		2.8		7
	五 — — — — — — — — — — — — — — — — — — —	一 番目 二 第米 二 第米 上 第級 五 一 二 一 五 一 五 一 五 一 五 一 五 一 五 五 五 五 五 二 五 五 五 二 五 五 <t< td=""><td>世界 主食 主菜 接菜 東腐</td><td> 主義 主義 主張 接菜 接菜 接菜 接望間東兼 接近東底 接望間東兼 接近東底 接近東底 接近東京 東</td><td>### 主我 主芸 ###</td><td> 主義 主義 主義 主義 世紀 世紀 世紀 世紀 世紀 世紀 世紀 世</td><td> </td><td> </td><td> 京京 日本日 日本日</td><td>## 2</td><td> </td><td> </td><td>## 15</td><td>### 변경 변경</td></t<>	世界 主食 主菜 接菜 東腐	主義 主義 主張 接菜 接菜 接菜 接望間東兼 接近東底 接望間東兼 接近東底 接近東底 接近東京 東	### 主我 主芸 ###	主義 主義 主義 主義 世紀 世紀 世紀 世紀 世紀 世紀 世紀 世			京京 日本日 日本日	## 2			## 15	### 변경

[★]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。) 編等殊過數體質者無特別主意,如特殊狀況體質調<u>主動告知</u>班級導節及營養師。 松甜·湯·粵週五·禮與雅田·日(依午報會畫頁決議辦理) ※低碳環保餐每週一 (低碳環保食均畫主菜)

[※] 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(1/10),(2/21),(3/14),(4/18.)(5/16),(6/13)。 ※簟菇類・在菜名做「#」標示。「蘑菇類入菜」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、避聽或雞塊/每月/次,異國料理1次/月。 月機青菜/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。<u>一週最多2適菜目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</u>。 <u>關東國小油炸4次(供餐21天: 19%)</u> 蛋品類(毎月5次)、海鲜類:品項每月不得重覆。主食公糧白米及機米為底再添加全穀根莖類。

[※]水果類:每週四(每週1次)<u>需達供餐3天/週</u>、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)

¹³學年度保久乳(每月3次)供應日期: (1月2天-1/61/13)(2月1天-2/17)(3月3天-3/3/103/24)(4月3天-4/7-4/21/4/28)(5月3天-5/5/.5/19.5/26)(6月3天-6/26)(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)

[※]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。 ※『 創』為創意菜單厨房團隊新菜色研發 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。

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項短期莱菜類:小白菜、青梗白菜、油菜、青油菜、蕹菜、菠菜、菜萵苣、芥菜、茼蒿、莧菜、山蘇及龍鬚菜等(依中央政策滾動式修正)