

我們想聽聽您對我們[建功高中中央廚房]的想法!
可直接掃描 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10月 份 素 食 菜 單 9/24

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)	全穀 雜糧 類豆類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果 種子類	乳品類	熱量 (大卡)
1三	燕麥飯	「★」海苔堅果黃瓜 煮/小黃瓜、黃豆芽、海苔絲、油花生	菜脯干丁 煮/小干丁、菜脯、芹菜	預計：有機認證蔬菜 煮/時令青菜	「#」酸辣湯 煮/高麗菜、筍絲、板豆腐、胡蘿蔔、乾木耳、烏醋、生香菇	有機蔬菜	3.5.8.9	5.8	2.5	1.0	0	2.9	0	749
2四	特餐:(聰明選搭自己決定) A湯麵：紅燒豚肉麵+香椿油腐+預計：履歷小白菜 (另一種吃法) B乾麵：(肉燥拌乾麵)白圓麵+香椿油腐+預計：履歷小白菜+紅燒豚肉湯 煮/細烏龍麵、凍豆腐、白蘿蔔、胡蘿蔔、番茄、客家鹽菜 煮/小三角油腐、香椿醬 煮/時令青菜					水果	8.9	5.2	2.5	1.3	1	2.9	0	775
3五	糙米飯	「#」蘑菇花椰 煮/素雞、青花菜、蘑菇罐頭	洋芋炒玉米 炒/洋芋、玉米粒、胡蘿蔔、毛豆仁、黑胡椒粒	預計：履歷葉萵苣 煮/時令青菜	銀耳粉角甜湯 煮/乾銀耳、黑粉角、冬瓜磚	有機蔬菜	9	6.2	2.5	1.1	0	2.5	0	762
6一	 中秋節													
7二	小米飯	筍乾油腐 煮/小四角油腐、筍乾、乾辣椒	塔香茄子 煮/茄子、素肚、九層塔	預計：履歷白莧菜 煮/時令青菜	鮮蔬素羹湯 煮/高麗菜、素肉羹、乾木耳、烏醋	有機蔬菜	5.8.9	5.9	2.8	1.1	0	2.5	0	763
8三	香鬆飯	「★」杏香糖醋豆腸 煮/豆腐、彩椒、鳳梨、杏仁片、番茄醬	塔香海根 炒/海根、豆干片、九層塔	預計：有機認證蔬菜 煮/時令青菜	「#」黃瓜菇菇湯 煮/大黃瓜、秀珍菇、薑絲		6.9.7	5.8	2.5	1.4	0	2.5	0	741
9四	特餐:鷹嘴豆素米糕+白菜滷+預計：履歷蚵白菜+「#」味噌銀蘿湯 煮/白米、糯米、乾木耳、小干丁、鷹嘴豆、皮絲 煮/大白菜、豆包、生鮮木耳、胡蘿蔔 煮/時令青菜 煮/海芽、白蘿蔔、菇類、味噌					水果	9	5.3	2.6	1.0	0	3.0	0	726
10五	 國慶日													
13一	海苔飯	「#」麻婆豆腐 煮/板豆腐、素絞肉、鴻喜菇	彩繪玉米 炒/玉米粒、小干丁、小黃瓜、胡蘿蔔、黑胡椒粒	預計：履歷白莧菜 煮/時令青菜	海芽湯 煮/海芽、小麥胚、薑絲	低碳環保餐 保久乳	4.8.9	5.6	2.5	1.0	0	2.7	0.8	846
14二	紅藜麥飯	塔香豆干 燒/中干丁、素紫米糕、老薑、九層塔	鮮蔬馬鈴薯 煮/洋芋、青花菜、胡蘿蔔、玉米粒	預計：履歷薺菜 煮/時令青菜	『#』鮮蔬湯 煮/高麗菜、金針菇、乾木耳		8.9	5.7	2.6	1.4	0	2.8	0	755
15三	小米飯	麻瓜干丁 煮/小干丁、麻油瓜	雪菜豆干 煮/雪裡紅、小干丁	預計：有機認證蔬菜 煮/時令青菜	關東煮湯 煮/白蘿蔔、玉米粒、小四角油腐、海帶結	有機蔬菜	8.9	5.8	2.5	1.5	0	2.9	0	762
16四	特餐:麵線糊+手做蚵仔酥+預計：履歷葉萵苣+芋泥包 煮/雞腿麵、筍絲、油片、胡蘿蔔、乾木耳、素沙茶醬 炸/板豆腐、海苔片、九層塔 煮/時令青菜 煮/芋泥包					水果	8.9	5	2.5	1.0	1	3.0	0	758
17五	南瓜飯	「★」彩椒百頁 煮/彩椒、百頁豆腐、腰果	「#」羅漢齋 煮/筍片、烤魷、生鮮木耳、胡蘿蔔	預計：履歷油菜 煮/時令青菜	「創」四寶甜湯 煮/地瓜、芋頭、紅豆、綠豆	堅果包	6.8.9	6.2	2.6	1.0	0	2.9	0	785
20一	燕麥飯	「炸」炸物拼盤 炸/南瓜、中干丁、素雞丁、九層塔	番茄豆腐 炒/番茄、板豆腐、番茄醬	預計：履歷小白菜 煮/時令青菜	「#」麻香蔬菜湯 煮/高麗菜、凍豆腐、菇類、老薑、胡麻油、枸杞		低碳環保餐 履歷豆漿	5.8.9	5.5	3.1	1.0	0	3.0	0
21二	五穀飯	「★」鮮炒素雞 炒/素雞、彩椒、油花生	鹽水什蔬 燙/鰻吻、大蔥干、花椰菜、胡蘿蔔、胡椒鹽	預計：履歷莧菜 煮/時令青菜	米粉鹹湯 煮/豆芽菜、米粉、芹菜、胡蘿蔔	有機蔬菜	3.8.9	5.7	2.5	1.8	0	2.9	0	762
22三	地瓜飯	「#」香草嫩馬鈴薯 煮/洋芋、胡蘿蔔、菇類、迷迭香	芽菜甜條 煮/豆芽菜、素甜條、乾木耳、黑胡椒粒	預計：有機認證蔬菜 煮/時令青菜	「#」紫菜湯 煮/紫菜、金針菇		9	5.8	2.5	1.0	0	3.0	0	754
23四	特餐:「創」粉紅醬螺旋麵+「炸」素雞堡+預計：履歷薺菜+味噌豆腐湯 煮/螺旋麵、番茄、玉米粒、素火腿、義大利香料 炸/素雞堡*1 煮/時令青菜 煮/板豆腐、海芽、味噌					水果	8.9	5.5	2.8	1.0	1	3.1	0	820
24五	光復節													
27一	蕎麥飯	「炸」鹹酥百頁 炸/百頁豆腐、芋頭絲、花椰菜、胡椒粉	「#」金黃豆腐煲 煮/小四角油腐、南瓜、胡蘿蔔、生香菇	預計：履歷葉萵苣 煮/時令青菜	玉米湯 煮/玉米粒、豆包	低碳環保餐 保久乳	4.6	5.7	2.9	1	0.0	3.0	0.8	897
28二	紫米飯	「#」紅燒馬鈴薯 炸/洋芋、胡蘿蔔、菇類	(鈣)客家小炒 炒/豆干片、芹菜、辣豆瓣(鹽度國小不辣)	預計：履歷小白菜 煮/時令青菜	山藥薏仁湯 煮/山藥、大薯仁、枸杞		5.7	5.8	2.8	1	0.0	3.1	0	781
29三	小米飯	三杯麵腸 煮/雞腿(切薄湯泡)、素紫米糕、九層塔、老薑	燻絲瓜豆腐 燒/絲瓜、冬粉、板豆腐	預計：有機認證蔬菜 煮/時令青菜	素羊肉羹湯 煮/高麗菜、素羊肉、筍絲、胡蘿蔔、乾木耳、烏醋	有機蔬菜	5.7	5.5	2.6	1.2	0.0	2.8	0	736
30四	特餐:「★」素火腿炒飯+「炸」素麥克雞塊*3+素棒腿+預計：履歷：花椰菜+玉米濃湯 炒/白米、高麗菜、素火腿、海苔細絲、腰果 炸/素麥克雞塊*3+素棒腿 煮/時令青菜 煮/玉米粒、豆包、洋芋					水果	5.9	5.2	2.5	1	0.0	3.2	0	721
   萬聖節限定餐  														
31五	糙米飯 萬聖節滿飯	搗蛋豆腸 煮/豆腐、番茄、鳳梨(黃紅)	驚喜銀絲卷 炸/絲絲卷、蓬乳(白)、花生粉	預計：履歷蚵白菜 煮/時令青菜	「創」調皮西米露 煮/西谷米、燕麥、紫米、冬瓜磚	低碳環保餐 保久乳	4.8.9	6.1	2.5	1.0	0	3.0	0	775

★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(9/19),(10/17),(11/14),(12/12)(1/9)。 ※薑菇類、在菜名做「#」標示。「薑菇類入菜」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道菜且油炸調理時須使用油炸專用用品大統益股份有限公司美食家好炸油。關東國小油炸5次(供餐21天:23%) 蛋品類(每月5次)、海鮮類:品項每月不得重複。主食公糧白米及糙米為廚
※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(11/24)(依據「114學年度學校午餐公辦民營委外辦理勞務採購」契約供應)
114學年度保久乳(每月3次)供應日期:(9月3天-9/8.9/22.9/26)(10月2天-10/13.10/27)(11月2天-11/3.11/17),(12月3天-12/15.12/22.12/29)(1月2天-1/12.1/19)每月至多供應3次、於班級當月用餐天數達7(含)日以上供應第1次、達14(含)日以上供應第2次、達21(含)日以上供應第3次、(114/10.11及115/1月不足21天只供2次保久乳)非基改產銷履歷豆漿供應日期:(9月1天-9/15)(10月1天-10/20)(11月1天-11/10),(12月1天-12/8)(1月1天-1/5)(依據「114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、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項短期葉菜類:小白菜、青梗白菜、油菜、青油菜、薺菜、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)
依午餐會議決議,如葷食副菜有雞蛋食材,在素食區會增加一盆蛋如蒸蛋、炒蛋等,但個數適量因成本高就沒有再多供應。