

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 網路填寫囉!



新竹市立 建功高中.新科國中.關東國小三校素食菜單
114年11月份 素食 菜單 10/22 阿富師

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	營養成分(份數)							熱量	
								全蛋 綠豆漿 鮮豆腐	豆腐類肉類	蔬菜類	水果類	油脂類 種子類	乳品類	(大卡)		
3	一	糙米飯	塔香茄子	番茄燒豆腐	預計：履歷蚵白菜	關東煮湯	低破壞保鮮 保久乳	8.9	5.7	2.5	2.2	0	2.8	0.8	888	
			煮/茄子、雞腿、九層塔	炒/豆腐、香菇	煮/時令青菜	煮/白蘿蔔、小四角豆腐、海帶結										
4	二	小米飯	「★」甜椒山藥	(鈣)「#」香菇燒豆腐	預計：履歷葉萵苣	鮮蔬素羹湯		6.8.9	5.8	2.8	1.0	0	2.5	0	754	
			煮/山藥、大黑干、彩椒、腰果	煮/板豆腐、生香菇、香椿	煮/時令青菜	煮/大白菜、胡蘿蔔、羊羊肉、乾木耳										
5	三	地瓜飯	麵輪燒蘿蔔	黃瓜蓮藕	預計：有機認證蔬菜	玉米濃湯	有機蔬菜	8.9	5.6	2.5	1.7	0	2.9	0	753	
			煮/白蘿蔔、雞腿、小三角豆腐	煮/大黃瓜、雞腿、胡蘿蔔	煮/時令青菜	煮/玉米粒、豆包、素火腿										
6	四	特餐:客家炒飯條+瓜仔豆干+預計：履歷油菜+「#」三合湯						水果	8.9	5.5	2.8	1.2	1	2.6	0	802
		拌/飯條、豆芽菜、胡蘿蔔、乾木耳、皮絲 煮/絞瓜、小干丁 煮/板豆腐、白蘿蔔、蒜蓉、味噌														
7	五	蕎麥飯	薑母燒凍腐	黃干三絲	預計：履歷奶油白菜	綠豆湯		8.9	6.1	2.9	1.1	0	2.8	0	798	
			煮/凍豆腐、凍豆腐、素紫米糕、老薑、胡麻油	煮/黃干絲、芹菜、海帶絲	煮/時令青菜	煮/綠豆、冬瓜磚										
10	一	小米飯	酸菜豆腐煲	雪菜豆干	預計：履歷葉萵苣	「#」紫菜菇結湯	低破壞保鮮 履歷豆漿	8.9.11	5.6	2.8	1.0	0	2.8	0.8	873	
			煮/板豆腐、酸菜心、花椰	煮/小干丁、雪裡紅	煮/時令青菜	煮/紫菜、金針菇										
11	二	蕎麥飯	(鈣)筍乾油腐	豆豉苦瓜	預計：履歷白莧菜	菜頭香麥湯		8.9.11	5.8	2.6	1.9	0	2.5	0	761	
			煮/筍乾、小四角豆腐、胡蘿蔔	煮/筍乾、素肚、茄子	煮/時令青菜	煮/白蘿蔔、玉米結、芹菜										
12	三	南瓜飯	「★」宮保黑干	白菜炒年糕	預計：有機認證蔬菜	「#」海芽豆腐湯	有機蔬菜	3.8.9	5.7	2.7	1.4	0	2.8	0	763	
			煮/大黑干、小黃瓜、油花生、乾辣椒	煮/大白菜、年糕片、油片、乾木耳	煮/時令青菜	煮/板豆腐、海帶芽、蒜蓉										
13	四	特餐:紫米拌飯+「炸」綜合炸物+預計：履歷蚵白菜+酸辣湯						水果	8.9.11	5.5	2.6	1.3	1	3.2	0	817
		炒/白米、紫米、玉米粒、蕃茄、彩椒、西洋芹、海苔絲 滷/百寶豆腐、青花菜、洋芋、九層塔 煮/時令青菜 煮/板豆腐、麵筋、乾木耳、胡蘿蔔、高麗菜														
14	五	五穀飯	燉煮馬鈴薯	「#」羅漢齋	預計：履歷小白菜	西米露(學生許餐)	堅果包	8.9.11	6	2.5	1.4	0	2.7	0	764	
			煮/洋芋、胡蘿蔔、素肉鬆、味噌	煮/麵片、烤麵、木耳、菇類	煮/時令青菜	煮/西米露、冬瓜磚										
17	一	大麥仁飯	「炸」山藥捲	玉米雨來菇	預計：履歷雜菜	「#」肉骨茶湯	低破壞保鮮 保久乳	8.9	5.5	2.5	1.4	0	3.2	0.8	872	
			炸/山藥捲、中干丁	炒/玉米粒、雨來菇	煮/時令青菜	煮/白蘿蔔、凍豆腐、蒜蓉、肉骨茶包										
18	二	紅薯麥飯	「#」白菜燒年糕	雜菜粉絲	預計：履歷蚵白菜	味噌花干湯		8.9.11	5.9	2.5	1.4	0	2.8	0	762	
			煮/大白菜、年糕、金針菇(自付)、四角豆腐	炒/豆芽菜、芹菜、彩椒、冬粉、乾木耳、皮絲	炒/薑令時菜	煮/板豆腐、薯花干、蒜蓉、白蘿蔔										
19	三	麥片飯	咖喱豆腸	(鈣)客家小炒	預計：有機認證蔬菜	冬瓜素湯	有機蔬菜	8.9	5.9	3.1	1.0	0	2.8	0	797	
			煮/豆腐、洋芋、胡蘿蔔、素咖哩粉	炒/雞腿、豆干片、芹菜、木耳	煮/時令青菜	煮/冬瓜、小麥芽、薑絲										
20	四	特餐:湯麵：「#」味噌蔬菜烏龍湯麵+塔香豆包+預計：履歷青江菜						水果	8.9	5	2.8	1.3	1	2.5	0	765
		煮/細烏龍麵、高麗菜、金針菇、玉米粒、海苔、味噌 煮/豆包、九層塔 炒/時令青菜														
21	五	香鬆飯	「★」南瓜豆腐煲	關東煮	預計：履歷油菜	鳳梨銀耳QQ湯		6.7.8.9	5.8	2.5	1.0	0	2.8	0	745	
			煮/板豆腐、南瓜、杏仁片	燒/白蘿蔔、小四角豆腐、素紫米糕、玉米粒	煮/時令青菜	煮/白木耳、鳳梨罐頭、彩色QQ										
24	一	糙米飯	沙茶凍腐	絲瓜麵線	預計：履歷小白菜	金針玉米海帶湯	自付產銷履歷豆漿 關東校慶補休	8.9.11	5.6	2.8	1.5	0	2.7	0	761	
			煮/凍豆腐、小黃瓜、胡蘿蔔、素沙茶醬	煮/絲瓜、白麵線、枸杞	煮/時令青菜	煮/乾金針、玉米結、海帶結										
25	二	小米飯	「★」「炸」客家婆菜	白醬花椰菜	預計：履歷青江菜	蘿蔔油腐湯		7.8.9	5.7	2.5	1.3	0	3.0	0	754	
			炸/南瓜、芋頭、胡蘿蔔、白芝麻	煮/花椰菜、百寶豆腐、洋芋、胡蘿蔔	煮/時令青菜	煮/白蘿蔔、小三角豆腐、紅棗、老薑										
26	三	紫米飯	打拋干丁	(鈣)梅香四角油腐	預計：有機認證蔬菜	「#」結頭鮮菇湯	有機蔬菜	8.9.11	5.9	3.2	1.0	0	2.8	0	804	
			煮/筍乾、九層塔、小干丁	煮/大四角豆腐、梅干菜	煮/時令青菜	煮/結頭菜、蒜蓉、芹菜										
27	四	感恩節特餐:「#」古早味高麗菜飯+彩椒糖醋素魚+預計：履歷葉萵苣+南瓜濃湯						水果	8.9.11	5.8	3.2	1.0	1	3.0	0	866
		煮/白米、高麗菜、生香菇、菜脯、海苔粉 煮/素魚排+1.彩椒、鳳梨、薑蒜粉 煮/時令青菜 煮/南瓜、豆包、玉米粒														
28	五	「★」芝麻飯	紅糟麵腸	「炸」地瓜球	預計：履歷油菜	大豆燕麥粉角湯		7.8.9	5.9	2.5	1.0	0	3.2	0	770	
			煮/百寶豆腐、雞腿(過油)、小黃瓜、紅糟醬	炸/地瓜球*2	煮/時令青菜	煮/大豆、黑粉角、蕎麥										

★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) ※低破壞保鮮:每週一(低破壞保鮮食材為主菜)
※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(9/19).(10/17).(11/14).(12/12/1/9)。 ※薯類類：在菜名做「#」標示。「薯類類入菜」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油炸。 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底再添加全穀根莖類。
※水果類:每週四(每週1次)需提供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業務採購」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-10/3.10/27)(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-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 並視提供餐群滿意度接受度隨時修正 ※ 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、特殊狀況等因素經授校方決議後可修正。
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項短期業菜單:小白菜、青梗白菜、油菜、茼蒿菜、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)

「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