		建功高中中央廚房]的想法! ode 網路填寫喔!	新竹巾!	立 建功高中.新科國 114年12月 份 素食:	中.關果國小二 稅(素 菜單 11/21 阿慶師	筤)采單								
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 商	±π			分 (份數)	油脂與緊果	乳品類	熱量
		番茄油腐煲	» 紅燒冬瓜	預計:履歷油菜	味噌蘿蔔湯		原 (註記標示號碼)	報程	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類	7600 FM	(大卡)
1 -	香鬆飯	煮/番茄.小四角油腐.九層塔 素食場・1 639		ガスロ ・ /版/正/山木 漫拌/當令時蓋	煮/白蘿蔔·板豆腐.海芽.味噌	低碳環保餐	7.8.9.5	5.5	2.8	1.1	0	2.8	0	749
		麻油凍腐	「#」鍋燒高麗菜		玉米湯									
2 =	小米飯			預計:履歷小白菜			8.9	6	2.5	1.3	0	2.9	0	771
		煮/凍豆腐.素紫米糕.玉米筍.老薑.胡麻油	境/高麗菜. 菇類. 乾木耳.素 <u>沙茶醬(翻東小無)</u>		煮/玉米粒.豆包					-	-			
3 ≡	大麥仁飯	省絲豆腐煲	白菜粉絲	預計:有機認證蔬菜	黃瓜素腸湯	有機蔬菜	8.9.11	5.8	2.8	1.2	0	2.9	0	777
		煮/板豆腐.筍絲.香菜.白果.烏醋	煮/大白菜.胡蘿蔔.冬粉.乾木耳	煮/時令青菜	煮/豬肉片.小麥腸.枸杞									
4 四		特餐:「★」「#」古早味花生油飯+「炸」客家婆菜+預計:履歷青江菜+紫菜湯 *//白米鳳陽米菜類/小干丁生香菇熱在生老蔥癬油 炸/麻瓜綺麗菊芹菜 炒/時令两菜 煮/紫菜簾在干					3.7.9	5.2	2.7	1.0	1	2.9	0	782
		塔香油腐	「炸」芝麻球		 粉角奶麥									
5 五	紅藜麥飯	岩台 川	炸/芝麻球*2	預計:履歷葉萵苣	#/刀 円 火 刀 安	建高校慶	7.8.9	5.9	2.5	1.0	0	3.0	0	761
		煮/二小再油桶.麵腸.几備格	.,,	。 三:中午加菜:素雞堡+		子+奶酥麵食	3)							
			た		遊會、新科校慶		-)							
		田園咖哩	苦瓜滷油腐	預計:履歷空心菜	白菜豆腐羹湯	低碳環保餐	9	5.5	2.5	1.0	0	3.0	0	733
8 -	糙米飯	煮/洋芋.青花菜.胡蘿蔔.素咖哩粉	煮/苦瓜.小三角油腐.黑豆豉	燙拌/當令時蓋	煮/大白菜.板豆腐.乾木耳	建高園遊會 補休								
		麵輪燒蘿蔔	滷雙結	預計:履歷蚵白菜	冬瓜玉米湯		9	5.8	2.6	1.3	0	2.5	0	746
9 =	地瓜飯	為/系雖白蘿蔔.麵輪	燒/百頁豆腐.百頁結.海帶結.胡蘿蔔	燙拌/當令時蓋	煮/冬瓜.玉米結	履歷豆漿								
		「#」「★」杏鮑菇米血	京醬干片	預計:有機認證蔬菜	四神湯									
10 ≡	五穀米	煮/小四角油腐.素紫米糕.杏鮑菇.豆瓣醬.腰果	炒/豆干片(過油).小黃瓜.甜麵喬	*/時令青菜	煮/山藥.素肚.大薏仁.四神湯包	有機蔬菜	9	5.9	3.4	1.0	0	2.7	0	815
			「炸」素麥克雞塊+預詞											
11 四			ド 3 5 5 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7		A(IIIQ 199)	水果	8.9	5.5	2.6	1.0	1	3.1	0	805
	_	三杯素雞丁	黃瓜炒美人腿	預計:高麗菜	四寶甜湯	低碳環保餐保久乳	7.8.9 8.9.4	5.8	3.2	1.0	0	2.8	0 0.8	797 860
L2 五	「★」 芝麻飯	YT - 余 - 天比 J 煮/大黒干素離丁.九層塔	煮/小黃瓜.袋白筍.木耳.蘭花干	リスロー・ IDJ/EL/へ	秦/錄豆燕麥紫米地瓜圖									
		塔香茄子	「#」鹽水鮮蔬	預計:履歷菠菜	海共市府坦									
L5 —	糙米飯	煮/茄子.麵腸.九層塔	# J = / / # 以 以	J只口I . //安/江产 //文 /木	バース バス I ス I ス I ス I ス I ス I ス I ス I ス I ス									
		· ·	<u>'</u>	預計:履歷青江菜	「#」榨菜金針湯		<u>-</u>		-	-				
L6 =	燕麥飯				煮/榨菜絲.金針菇		8.9.5	5.6	3	1.0	0	3.0	0	777
		炒/山藥.木耳.彩椒.大黑干 素音深◆1	田園三色		味噌豆腐湯									
≡ ا	紫米飯	紅燒馬鈴薯	煮/玉米粒.小干丁.小黃瓜.胡蘿蔔	預計:有機認證蔬菜		有機蔬菜	6.8.9	5.8	2.8	1.0	0	3.0	0	776
	#士安	*/ ^{洋芋.胡蘿蔔.木耳.腰果} 餐:「#」蕈菇鮮蔬燕麥粥+			煮/板豆腐.素魚板.味噌									
18 四	行貨	水果	7.8.9	5	3	1.0	1	2.8	0	786				
		· 	菇.皮絲.蒸麥 炸/豆包.海苔片.白芝			12/21								
19 五	麥片飯	雪裡炒肉末	豆干海根	預計:履歷葉萵苣	紅豆小湯圓	型 を至 堅果包 低碳環保餐 保久乳	8.9.11.6 8.9.5.4	5.6	3.2	1.0	0	3.0	0 0.8	912
		煮/雪裡紅.小干丁	煮/海根.胡蘿蔔.豆干片(過油)	漫拌/當令時蔬	煮/紅豆.小湯圃									
22 -	燕麥飯	「炸」綜合炸物	麻婆豆腐	預計:履歷小白菜	關東煮湯 ————————————————————————————————————									
		炸/洋芋.玉米筍.中干丁.四季豆素商20-1	1770	燙拌/當令時蔬	点/口题则小口丹归南.净市和	DKX40								
23 =	蕎麥飯	「#」三杯杏鮑菇	「#」蘑菇洋芋	預計:履歷白莧菜	結頭菜湯 ———	水果	8.9	5.5	2.5	1.0	1	2.8	0	784
		煮/凍豆腐.杏鮑菇.老薑.九層塔	煮/洋芋.小黃瓜.胡蘿蔔.蘑菇罐頭	燙拌/當令時蔬	煮/結頭菜.素羊肉.芹菜									
24 ≡	糙米飯 即製築運転	「★」薑燒南瓜	白醬花椰菜	預計:有機認證蔬菜	玉米濃湯	有機蔬菜	6.8.9	5.6	2.5	1.0	0	2.9	0	735
	聖誕節灑飯	ANY PROPERTY OF	煮/青花菜.百頁豆腐.胡蘿蔔		煮/玉米粒.素火腿.黑胡椒粒									
25 四			景紀念日 水果提前12/2 □											
26 五	糙米飯	「#」山珍海味	味噌馬鈴薯	預計:履歷葉萵苣	綠豆湯	新科校慶	8.9	6.2	2.2	1.0	0	2.8	0	750
		煮/海帶結.麵腸.玉米結.老薑.乾辣椒.菇類	煮/洋芋.小四角油腐.胡蘿蔔.味噌	燙拌/當令時蔬	煮/綠豆.冬瓜磚	補休								
29 –	小米飯	「★」地瓜炒豆薯()。		預計:履歷菠菜	冬菜粉絲湯		8.9.5	5.6	3.7	1.0	0	3.0	0.8	950
		炒/涼薯.地瓜.木耳.芹菜.白芝麻 素食場・1		漫拌/當令時蔬	煮/冬菜.冬粉.凍豆腐.大白菜	保久乳								
30 =	南瓜飯	筍干油腐	芽菜炒蘿蔔糕	預計:履歷蚵白菜	酸辣湯		8.9	5.7	2.5	1.4	0	2.9	0	752
		煮/筍干.小四角油腐.胡蘿蔔	炒/綠豆芽.素蘿蔔糕.木耳	燙拌/當令時號	煮/板豆腐.高麗菜.筍絲.胡蘿蔔.乾木 耳.烏醋									
31 =	麥片飯	「炸」「#」炸物拼盤	打拋燒豆腐	預計:有機認證蔬菜	筍絲素羹湯	有機蔬菜	8.9	5.8	3.3	1.0	0	2.8	0	805
	- / I MX	炸/中干丁.玉米結.茄子.杏鮑菇	炒/板豆腐.番茄.九層塔.皮絲	煮/時令青菜	煮/大白菜.筍絲.素羊肉.香菜.烏醋	. J INVALIA								
根據往	新生福利公告	11項過敏原(1.甲殼類及其製品。2.芒果	R及其製品。 3.花生及其製品。	4.牛奶、羊奶及其製品。5.蛋质	及其製品。6.堅果類及其製品。	7.芝麻及其製品	・8.含麩質2	2穀物及	及其製品	。9.大豆	豆及其零	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・如特殊狀況體質調<u>主動告知</u>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(毎週一 (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),(12/19)(1/9)。 ※藍菇類・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5次(供餐21天: 23%) 蛋品類(毎月5次)、海鮮類:品項每月不得重覆。主食公糧白米及糖米為底再添加全電

※水果縣-毎週四(毎週1次)開達供餐3天/週、乳品類:毎月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(毎月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-12/9)(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<u>午餐會議決議</u>後修正。 <u>※ 菜單食材因天候、資源、特殊狀況等因素經校方決議後可調整修正。</u> 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、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)