



114年12月 份素食菜單 11/27 阿慶師

日期星期		主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	營養成分(份數)							熱量	
								依衛福部公告11課綱級菜單 (註記標示號碼)	全蛋 雞蛋類 份量	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果 種子類	乳品類	(大卡)	
			番茄油豆腐煲		紅燒冬瓜	預計：履歷油菜	味噌蘿蔔湯									
1	一	香鬆飯	煮/醬茄,小四角油腐,九層塔	煮/蔥蒜+3選烹料理	煮/冬瓜,素羊肉,胡蘿蔔	燙拌/當令時蔬	煮/白蘿蔔,板豆腐,海芽,味噌	低碳環保餐	8.9	5.5	2.6	2.2	0	2.8	0	761
2	二	小米飯	麻油凍腐	「#」鍋燒高麗菜	預計：履歷小白菜	玉米湯		7.8.9	5.7	2.2	1.3	0	2.9	0	727	
			煮/凍豆腐,素紫米糕,玉米粒,老薑,胡麻油	燒/高麗菜,菇類,乾木耳,素沙茶醬(鹽豉小魚)	燙拌/當令時蔬	煮/玉米粒,豆包										
3	三	大麥仁飯	筍絲豆腐煲	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						水果	3.7.8.10	5.5	3.4	0.7	1	2.9	0	848
		煮/白米,圓糯米,菜脯,小干丁,生香菇,熟花生,老薑,黑糖 炸/南瓜,胡蘿蔔,芹菜 炒/時令青菜 煮/紫菜,蘭花干														
5	五	紅藜麥飯	塔香油腐	「炸」芝麻球	預計：履歷葉萵苣	粉角奶麥	建高校慶	7.8.9	5.9	2.2	0.6	0	3.0	0	728	
			煮/三小角油腐,雞腿,九層塔	炸/芝麻球*2	燙拌/當令時蔬	煮/大麥粒,黑粉角,奶粉										
建高校慶學生：中午加菜：素雞堡+薯條+(下午14:30 橘子+奶酥麵包)																
12/6(六)建大園遊會、新科校慶																
8	一	糙米飯	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 建大園遊會	8.9	5.5	1.7	1.5	0	3.0	0	685	
			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/當令時蔬	煮/大白菜,板豆腐,乾木耳										
9	二	地瓜飯	麵輪燒蘿蔔	滷雙結	預計：履歷蚶白菜	冬瓜玉米湯	履歷豆浆	8.9	5.8	2.6	1.3	0	2.5	0	746	
			煮/素雞,白蘿蔔,麵輪	燒/百頁豆腐,百頁結,海带結,胡蘿蔔	燙拌/當令時蔬	煮/冬瓜,玉米結										
10	三	五穀米	「#」「★」杏鮑菇米血	京醬干片	預計：有機認證蔬菜	四神湯	有機蔬菜	8.9	5.9	3.4	0.9	0	2.7	0	812	
			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,甜糯藕	煮/時令青菜	煮/山藥,素肚,大薯仁,四神湯包										
11	四	特餐：義式螺旋麵+「炸」素麥克雞塊+預計:履歷油菜+「#」南瓜濃湯						水果	8.9	5.5	2.6	0.7	1	3.1	0	797
		炒/螺旋麵,玉米粒,蕃茄,素火腿,義大利香料 炸/素麥克雞塊*2,中干丁 炒/時令青菜 煮/南瓜,豆包,清醬料,														
12	五	「★」芝麻飯	三杯素雞丁	黃瓜炒美人腿	預計：高麗菜	四寶甜湯		7.8.9	5.8	3.2	1.1	0	2.8	0	800	
			煮/大馬干,素雞丁,九層塔	煮/小黃瓜,茭白鴨,木耳,蘿花干	燙拌/當令時蔬	煮/綠豆,燕麥,紫米,地瓜圓										
15	一	糙米飯	塔香茄子	「#」鹽水鮮蔬	預計：履歷菠菜	海芽凍腐湯	低碳環保餐 保久乳	8.9	5.5	2.8	2	0	2.5	0.8	878	
			煮/茄子,雞腿,九層塔	煮/茄子,青花菜,百頁豆腐,生香菇	燙拌/當令時蔬	煮/海芽,凍豆腐										
16	二	蕎麥飯	素炒鮮蔬	涼拌干絲	預計：履歷青江菜	「#」榨菜金針湯		8.9.11	5.6	3.1	1.5	0	3.0	0	797	
			炒/山藥,木耳,彩椒,大黑干	煮/白干絲,芹菜,胡蘿蔔	燙拌/當令時蔬	煮/榨菜絲,金針菇										
17	三	紫米飯	紅燒馬鈴薯	田園三色	預計：有機認證蔬菜	味噌豆腐湯	有機蔬菜	6.8.9	5.8	2.8	0.7	0	3.0	0	769	
			煮/洋芋,胡蘿蔔,木耳,腰果	煮/玉米粒,小干丁,小黃瓜,胡蘿蔔	煮/時令青菜	煮/板豆腐,素魚板,味噌										
18	四	特餐：「#」蘑菇鮮蔬燕麥粥+「★」「炸」手作蒲燒素魚排+預計:履歷油菜+黑糖捲						水果	7.8.9	5	2	1.2	1	2.8	0	716
		煮/白米,高麗菜,玉米粒,生香菇,皮絲,燕麥 炸/豆包,海苔片,白芝麻,味噌,米酒 炒/時令青菜 蒸/黑糖捲														
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	12/21冬至 堅果包	8.9.11	5.8	2.8	1.0	0	2.9	0	772	
			煮/雪裡紅,小干丁	煮/海根,胡蘿蔔,豆干片(過油)	燙拌/當令時蔬	煮/紅豆,小湯圓										
22	一	燕麥飯	「炸」綜合炸物	麻婆豆腐	預計：履歷小白菜	關東煮湯	低碳環保餐 保久乳	8.9	5.6	3.5	1.2	0	3.0	0.8	940	
			炸/洋芋,玉米粒,中干丁,四季豆	炒/板豆腐,毛豆仁,豆瓣醬	燙拌/當令時蔬	煮/白蘿蔔,小四角油腐,海带結										
23	二	蕎麥飯	「#」三杯杏鮑菇	「#」蘑菇洋芋	預計：履歷白苧菜	結頭菜湯	水果	8.9	5.5	2.4	1.0	1	2.8	0	776	
			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	三	糙米飯 聖誕節滷飯	「★」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	2.3	1.0	0	2.9	0	720	
			煮/南瓜,老薑,杏仁片	煮/青花菜,百頁豆腐,胡蘿蔔	煮/時令青菜	煮/玉米粒,素火腿,黑胡椒粒										
25	四	行憲紀念日 水果提前12/23週二供應														
26	五	蕎麥飯	「#」山珍海味	味噌馬鈴薯	預計：履歷葉萵苣	綠豆湯	新科校慶 補休	8.9	5.8	2.2	0.9	0	2.8	0	720	
			煮/海带結,雞腿,玉米粒,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										
29	一	小米飯	「★」地瓜炒豆薯	四喜烤麩「#」	預計：履歷菠菜	冬菜粉絲湯	低碳環保餐 保久乳	7.8.9.11	5.6	3.7	0.8	0	3.0	0.8	945	
			炒/涼薯,地瓜,木耳,芹菜,白芝麻	煮/烤麩,生香菇,青花菜,胡蘿蔔	燙拌/當令時蔬	煮/冬菜,冬粉,凍豆腐,大白菜										
30	二	南瓜飯	筍干油腐	芽菜炒蘿蔔糕	預計：履歷蚶白菜	酸辣湯	水果 補1/1	8.9.11	5.7	2	1.4	0	2.9	0	715	
			煮/筍干,小四角油腐,胡蘿蔔	炒/綠豆芽,素蘿蔔糕,木耳	燙拌/當令時蔬	煮/板豆腐,高麗菜,胡蘿蔔,乾木耳,烏醋										
31	三	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	8.9.11	5.8	3.3	0.9	0	2.8	0	802	
			炸/中干丁,玉米粒,茄子,杏鮑菇	炒/板豆腐,蕃茄,九層塔,皮絲	煮/時令青菜	煮/大白菜,筍絲,素羊肉,香菜,烏醋										
★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保健師及營養師。 ※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: 華食至少2次/月、素食2次/週、堅果包1包(9/19),(10/17),(11/14),(12/12),(1/9)。 ※蘑菇類:在菜名做「#」標示。 ※蘑菇類入菜: 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用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																
※水果類:每週四(每週1次)需逢供餐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-10/13,10/27)(11月2天-11/3,11/17),(12月3天-12/5,12/12,12/29)(1月2天-1/12,1/19)																
※「創」為創意菜單廚房團隊新菜色研發,並視聚餐群體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、貨源、特殊狀況等因素經校方決議後可調整修正。																
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)																
「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 符合國產雞蛋溯源產品 泳翔食品股份有限公司 製																