

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			
							佑衛福利部 公告11項敬原 (註記標示號碼)	全營 理 標	豆農畜肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果 種子類	乳品類			
1 一	香鬆飯	番茄油腐煲	紅燒冬瓜	預計：履歷油菜	味噌蘿蔔湯	低碳環保餐	8.9	5.5	2.6	2.2	0	2.8	0	761		
		素食管•豆苗•五穀•理 煮/番茄.小四角油腐.九層塔	煮/冬瓜.素羊頭.胡蘿蔔	燙拌/當令時蔬	煮/白蘿蔔.板豆腐.海芽.味噌											
2 二	小米飯	麻油凍腐	「#」鍋燒高麗菜	預計：履歷小白菜	玉米湯	低碳環保餐	7.8.9	5.7	2.2	1.3	0	2.9	0	727		
		煮/米豆腐.素紫米糕.玉米粉.老薑.胡麻油	燒/高麗菜.菇類.乾木耳.素沙茶醬(關東小餡)	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.杏鮑.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.小麥穗.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	
	素/白米.圓糯米.菜脯.小干丁.生香菇.熟花生.老薑.麻油 炒/南瓜.胡蘿蔔.芹菜 炒/時令青菜 煮/紫菜.薑花干															
5 五	紅藜麥飯	塔香油腐	「炸」芝麻球	預計：履歷葉萐躅	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.綠蔥.九層塔	炸/芝麻球*2	燙拌/當令時蔬	煮/大麥穗.黑粉角.奶奶											

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)建高園遊會、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 建高園遊 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：履歷蚵白菜	冬瓜玉米湯	履歷豆漿	8.9	5.8	2.6	1.3	0	2.5	0	746		
		煮/系線.白蘿蔔.綠蔥	燒/豆賣豆.百頁豆.海帶絲.胡蘿蔔	燙拌/當令時蔬	煮/冬瓜.玉米粒											
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.豆盤醬.腰果	炒/豆干片(過油).小黃瓜.甜麵醬	煮/時令青菜	煮/山藥.素肚.大蔥仁.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.番茄.素火腿.義大利香料 炸/麥克雞塊*2.中干丁 炒/時令青菜 煮/南瓜.豆包.薄荷蘇.															
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	低碳環保 餐 建高園遊 會	7.8.9	5.8	3.2	1.1	0	2.8	0	800		
		煮/大黑干.素雞丁.九層塔	煮/小黃瓜.茭白筍.木耳.薑花干	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.麵線.九層塔	煮/筍片.青花菜.百頁豆.生香菇	燙拌/當令時蔬	煮/海芽.凍豆腐											
16 二	燕麥飯	素炒鮮蔬	涼拌干絲	預計：履歷青江菜	「#」榨菜金針湯	低碳環保餐 保久乳	8.9.11	5.6	3.1	1.5	0	3.0	0	797		
		炒/山藥.木耳.影椒.大黑干	煮/白千絲.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：「#」蕈菇鮮蔬燕麥粥+「★」「#」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.味醃.米酒 炒/時令青菜 煮/黑糖捲															
19 五	麥片飯	雪裡炒肉末	豆干海根	預計：履歷葉萐躅	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.玉米筍.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.海帶結											
23 二	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	2.4	1.0	1	2.8	0	776		
		煮/東豆腐.杏鮑菇.老薑.九層塔	煮/洋芋.小黃瓜.胡蘿蔔.蘑菇頭	燙拌/當令時蔬	煮/結頭菜.素羊肉.芹菜											
24 三	糙米飯 聖誕節灑飯	「★」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.胡蘿蔔	煮/時令青菜	煮/玉米粒.素火腿.黑胡椒粒											

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：履歷葉萐躅	綠豆湯	新科校慶 補休	8.9	5.8	2.2	0.9	0	2.8	0	720
		煮/海帶結.麵線.玉米.老薑.辣椒粉.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	四喜烤麸「#」	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/烤麸.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：履歷蚵白菜	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/綠豆芽.番茄.九層塔.皮絲	煮/時令青菜	煮/大白菜.筍絲.素羊頭.香菜.烏醋									

★根據衛生福利部公告11項敏原(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。如特殊狀況請主動告知級導師