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

115年5月 份 素 食 菜 單 (阿富師) 0427

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)	營養成分(份數) 全穀雜糧根莖類	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	五	五 一 勞 動 節													
4	一	小米飯	「#」豆腐燒年糕 煮/板豆腐.年糕片.生香菇	豆瓣茄子 煮/茄子.麵腸.九層塔	預計：履歷菠菜 燙拌/當令時蔬	冬菜粉絲湯 煮/大白菜.凍豆腐.冬粉.冬菜	低碳環保餐	5.9.11	5.7	2.8	1.3	0	2.7	0	763
5	二	燕麥飯	南洋咖哩素雞 煮/素雞丁.洋芋.胡蘿蔔.椰漿.素咖哩粉	銀芽天婦羅 煮/豆芽菜.素甜條.乾木耳	預計：履歷蚵白菜 燙拌/當令時蔬	味噌豆腐湯 煮/海芽.板豆腐.味噌		8.9	5.9	2.5	1.2	0	2.8	0	757
6	三	地瓜飯(切丁)	筍乾油腐 煮/筍乾.小四角油腐	塔香海根 煮/海根.豆干片.胡蘿蔔.九層塔.素沙茶醬	預計：有機認證蔬菜 燙拌/當令時蔬	玉米濃湯 煮/玉米粒.洋芋.豆包	有機蔬菜	9	5.8	2.8	1.1	0	2.9	0	774
7	四	母親節 感恩特餐:「★」花生油飯+「#」「炸」綜合炸物拼盤+預計：履歷菠菜+好彩頭湯 煮/圓糯米.白米.菜脯.小干丁.乾木耳.熟花生 炸/素麥克雞塊.素棒腿.山藥捲.洋芋.杏鮑菇 燙拌/當令時蔬 煮/白蘿蔔.玉米結.芹菜					水果	3.9.	5.5	2.5	1.0	1	3.0	0	793
		新科包中餐：芋頭包+狀元潤糕+素粽子+「#」「炸」綜合炸物拼盤+預計：履歷菠菜+好彩頭湯						3.9	5.5	2.5	1.0	1	3.0	0	793
8	五	紫米飯	香椿油腐 煮/小三角油腐.香椿醬	枸杞絲瓜 燴/絲瓜.麵筋.枸杞	預計：高麗菜 燙拌/當令時蔬	綠豆小薏仁湯 煮/綠豆.小薏仁.冬瓜磚		8.9.	6.2	2.5	1.3	0	2.9	0	785
11	一	燕麥飯	「★」彩椒山藥 煮/山藥.大黑干.彩椒.腰果	紅燒馬鈴薯 煮/洋芋.胡蘿蔔.麵輪	預計：履歷莧菜 燙拌/當令時蔬	關東煮湯 煮/白蘿蔔.小四角油腐.海帶結.玉米結	低碳環保餐 保久乳	4.5.6.9	5.6	2.8	1	0	3	0.8	882
12	二	小米飯	南瓜百頁 『南』關一舉過 燉/南瓜.百頁豆腐.老薑	「炸」芝麻球*2 芝麻開門 順心圓滿 炸/芝麻球*2	預計：履歷青江菜 燙拌/當令時蔬	「#」海芽菇菇湯 暖身定心 精彩綻放 煮/海芽.秀珍菇	國三灑飯 會考祝福 (建高新科國三)	7.9	5.7	2.5	1.0	0	2.8	0	738
13	三	五穀飯	桂筍燒油腐 煮/小四角油腐.桂竹筍	家常胡瓜 煮/大黃瓜.木耳.皮絲	預計：有機認證蔬菜 燙拌/當令時蔬	肉骨茶湯 煮/白蘿蔔.凍豆腐.肉骨茶包.小麥腸	有機蔬菜	8.9	5.7	2.8	1.5	0	2.6	0	764
14	四	特餐:(聰明選搭自己決定) A湯麵：味噌蔬菜烏龍湯麵+義式肉醬+預計：履歷青江菜 (另一種吃法) B乾麵：肉燥拌烏龍麵)烏龍麵+義式肉醬+預計：履歷青江菜+ 味噌蔬菜湯 煮/細烏龍麵.高麗菜.豆包.玉米粒.海芽.味噌 煮/小干丁.番茄.番茄醬.義大利香料 炒/時令青菜					水果	8.9	5.2	2.5	1.0	1	2.5	0	749
15	五	麥片飯	糖醋豆包 煮/豆包.番茄.香菜	(鈣)「#」蕈菇滷油腐 煮/小三角油腐.生香菇.小黃瓜.豆瓣醬	預計：履歷葉萵苣 燙拌/當令時蔬	麥香奶茶粉圓 煮/麥茶粒.黑粉角.奶粉	堅果包	6.8.9	6.1	2.8	1.0	0	2.7	0	784
18	一	糙米飯	洋芋燒豆腐 煮/洋芋.百頁豆腐.紅蘿蔔	黃瓜素雞 煮/素雞.小黃瓜.胡蘿蔔	預計：履歷小白菜 燙拌/當令時蔬	紫菜豆皮湯 煮/紫菜.豆包	低碳環保餐 履歷豆漿	5.8.9	5.5	2.5	1.0	0	2.6	0	715
19	二	紅藜麥飯	「#」粉絲炒年糕 煮/冬粉.玉米筍.年糕條.金針菇	「鈣」蜜汁方干 煮/小豆干*2(過油)．	預計：履歷小白菜 燙拌/當令時蔬	「#」家常白菜油腐湯 煮/大白菜.小三角油腐.枸杞.香菜		8.9	5.7	2.8	1.1	0	2.7	0	758
20	三	南瓜飯	「炸」客家婆菜 炸/地瓜.胡蘿蔔.芹菜	白醬芋香花椰菜 煮/洋芋.芋頭(過油).花椰菜.百頁豆腐.胡蘿蔔	預計：有機認證蔬菜 燙拌/當令時蔬	昆布味噌湯 煮/板豆腐.海芽.味噌.昆布	有機蔬菜	8.9	5.6	2.7	1.0	0	3.0	0	754
21	四	特餐:「創」櫛瓜玉米炒飯+「★」蜜汁豆腸+預計：空心菜+大滷湯 煮/白米.玉米粒.素火腿丁.芹菜.櫛瓜海苔粉 煮/豆腸.彩椒.白芝麻 燙拌/當令時蔬 煮/大白菜.筍絲.板豆腐.胡蘿蔔.乾木耳					水果	7.8.9.	5.8	2.5	1.0	1	3.0	0	814
22	五	蕎麥飯	三杯凍腐 煮/凍豆腐.素紫米糕.九層塔.老薑	滷味拼盤 煮/白蘿蔔.大黑干.海帶結.滷包	預計：履歷白莧菜 燙拌/當令時蔬	「創」Q銀耳露 煮/白木耳.彩色QQ		8.9	5.9	2.8	1.1	0	2.7	0	772
25	一	香鬆飯	梅干燒油腐 煮/小四角油腐.胡蘿蔔.梅乾菜	照燒海苔玉米 煮/玉米粒.四季豆.黑干.海苔絲.味醂	預計：履歷菠菜 燙拌/當令時蔬	金針鮮蔬湯 煮/高麗菜.生香菇.乾金針.凍豆腐	低碳環保餐 保久乳	5.4.9.	5.5	2.6	1.0	0	2.8	0.8	851
26	二	燕麥飯	「#」筍片蕈菇 煮/青花菜.筍片.玉米筍.菇類.胡椒鹽	豉香干丁 炒/中干丁.菜脯.胡蘿蔔.黑豆豉	預計：履歷蚵白菜 燙拌/當令時蔬	冬瓜薏仁湯 煮/冬瓜.薏仁.枸杞		8.9.	5.7	2.7	1.2	0	2.7	0	753
27	三	小米飯	黑椒蜜汁薯仔 煮/洋芋.彩椒.小黃瓜.黑胡椒粒	咖哩豆腐煲 煮/板豆腐.茄子.胡蘿蔔.素咖哩粉.椰漿	預計：有機認證蔬菜 燙拌/當令時蔬	朴菜鮮筍湯 煮/鮮筍.蘭花干.朴菜	有機蔬菜	8.9	5.8	2.5	1.0	0	2.9	0	749
28	四	畢業祝福 特餐: 培根馬鈴薯貝殼麵湯+「炸」素雞堡+關東煮+預計：高麗菜+ 畢業造型包 煮/洋芋.素火腿.貝殼麵.豆奶.黑胡椒粒 炸/素雞堡*1 煮/白蘿蔔.小四角油腐.素紫米糕 燙拌/當令時蔬 蒸/造型包					水果	8.9	5.1	2.5	1.1	1	3.0	0	767
29	五	糙米飯	「★」宮保黑干 煮/大黑干.小黃瓜.油花生.乾辣椒	白菜素獅子頭 煮/大白菜.素獅子頭*1.乾木耳	預計：履歷蚵白菜 燙拌/當令時蔬	紅豆小湯圓 煮/紅豆.小湯圓		6.8.9	6.2	2.6	1.0	0	2.8	0	780

★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(3/20).(4/17.(5/15).(6/5)。 ※蕈菇類，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。※ 每月菜單依剩食量、滿意度、問卷、食材等調整供餐。每月1次 執行午餐追『光』者,光盤行動一起來 ！

※ 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22天: 23%) 蛋品類(每月5次)、海鮮類:品項每月不得重覆。

主食履歷認證公糧白米及糙米為新埔「老永昌商行 - 碾米廠」為底再添加全穀根莖類。

※水果類:每週四(每週1次)需達供餐3天/週、乳品類 :每月3次、非基改履歷豆漿：1瓶自付(5/4) (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(達21(含)日以上每月3次)供應日期: (3月3天-3/9/.3/23.3/30)(4月2天-4/13.4/27)(5月2天-5/11.5/25).(6月3天-6/8.6/15.6/22)

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。(115/4.5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：(3月1天-3/16) (4月1天-4/20)(5月1天-5/18).(6月1天-6/1) (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、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、蕹菜、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