

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6月份(素食)菜單 0525

日期星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	營養成分(份酌)						熱量 (大卡)		
							依衛福部公告111揭榜級原(註記標示號碼)	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂類		乳品類	
1	香鬆飯	黑胡椒三丁 煮/洋芋,百頁豆腐,毛豆仁,綠蔥	紅燒冬瓜 煮/冬瓜,麵筋,薑絲	預計: 履歷葉萵苣	蔬菜味噌湯 煮/板豆腐,玉米粒,海菜,味噌	低碳環保餐 履歷豆漿	7.9.11	5.6	2.5	2.2	0	3.0	0	770	
2	小米飯	彩椒山藥 煮/山藥,大蔥干,彩椒	「#」椒香麻婆豆腐 煮/板豆腐,生香菇,花椒粉	預計: 履歷蚵白菜	銀蘿玉米湯 煮/白蘿蔔,玉米粒,芹菜		9	5.8	2.8	1.0	0	2.5	0	754	
3	南瓜飯	牛蒡鮮筍燒油腐 煮/小四角油腐,鮮筍,牛蒡	塔香紫茄 煮/茄子,麵筋,九層塔	預計: 有機認證蔬菜	「#」紫菜鮮菇湯 煮/紫菜,秀珍菇	有機蔬菜	8.9	5.9	2.6	1.0	0	2.6	0	750	
4	(學生許願餐)歡樂特餐: 麵線糊+「炸」素麥克雞塊*3+素熱狗+預計: 花椰菜+大亨堡 建高畢業典禮: 國三: 大亨堡+「炸」素麥克雞塊*3+素熱狗+薯條+預計: 花椰菜+100%果汁 新科國九、高三 畢業班(不供餐無收費)						水果 建高新科 畢業典禮 新科國九 高三不用餐	9.11	5	2.5	1.0	1	2.9	0.8	873
5	五穀飯	「★」甜麵干丁 煮/小干丁,小黃瓜,熟花生,甜醬醬	(鈣)梅香四角油腐*1 煮/大四角油腐,梅干菜	預計: 履歷蕪菜	冬瓜西米露 (炸鮮菜類)	堅果包	3.9.11	5.8	2.8	1.0	0	4.0	0	821	
8	糙米飯	番茄豆包 炒/豆包,番茄,香菜	芹菜素雞 炒/芹菜,素雞,木耳	預計: 履歷小白菜	素羊肉羹湯 煮/大白菜,素羊肉,胡蘿蔔,九層塔,素沙茶醬	低碳環保餐 保久乳	4.8.9	5.5	2.9	1.6	0	3.0	0.8	898	
9	小米飯	「★」咖哩素雞丁 煮/洋芋,素雞丁,胡蘿蔔,素咖哩粉,椰漿,腰果	螞蟻上樹 炒/高麗菜,冬粉,麵筋,乾木耳	預計: 履歷白苜荳	關東煮湯 煮/白蘿蔔,小四角油腐,海帶結		6.8.9	5.8	2.5	1.6	0	2.8	0	760	
10	蕎麥飯	南瓜燒百頁 煮/南瓜,老薑(黃),百頁豆腐	京醬干片 炒/豆干片,小黃瓜,甜醬醬	預計: 有機認證蔬菜	「#」鮮筍薑菇湯 煮/鮮筍,生香菇,薑絲	有機蔬菜	8.9	5.7	2.9	1.0	0	2.8	0	768	
11	(許願菜單)特餐: 茄醬培根花椰菜螺旋麵+「炸」素雞堡+百頁豆腐+預計: 花椰菜+玉米洋芋濃湯						水果	8.9	5.5	2.6	1.0	1	3.0	0	800
12	地瓜飯	海結豆干 煮/海帶結,中干丁,老薑	「#」鹹水鮮蔬 煮/筍片,花椰菜,百頁豆腐,杏鮑菇	預計: 履歷青江菜	「創」雪蓮子銀耳QQ湯 煮/白木耳,雪蓮子,QQ		8.9.11	5.7	2.6	1.4	0	2.7	0	751	
15	海苔飯	番茄豆腐燒 煮/凍豆腐,番茄,九層塔	手作黃瓜鑲豆腐 煮/大黃瓜,板豆腐,雨來菇,白果	預計: 履歷尖A菜	綠豆湯 (午飯會場油豆腐炸(依 備辦部))	關東小 6/13 畢業典禮 6/15 六年級特餐 低碳環保餐 保久乳	9.11	5.6	2.5	1.2	0	2.8	0.8	856	
16	蕎麥飯	「#」塔香黑干 煮/大黑干,杏鮑菇,九層塔	醬味關東煮 煮/白蘿蔔,小四角油腐,素素米糕,味噌,甜辣醬	預計: 履歷蕪菜	韓式年糕湯 煮/大白菜,年糕片,油片,韓式辣粉粉		8.9	5.9	2.9	1.2	0	2.8	0	787	
17	小蔥仁飯	「★」辣子干丁 炒/中干丁,玉米粒,小黃瓜,乾辣椒,油花生	絲瓜麵線 煮/絲瓜,紅麵線,枸杞	預計: 有機認證蔬菜	酸辣湯 煮/板豆腐,高麗菜,筍絲,胡蘿蔔,烏醋	有機蔬菜	8.9	5.8	2.6	1.5	0	2.8	0	765	
18	(許願菜單)特餐: 「#」香菇油飯+「炸」綜合炸物+預計: 履歷葉萵苣+味噌湯 午餐追「光」者,光盤行動一起來!						水果	8.9	6.1	2.5	1.0	1	3.0	0	835
19	端午節														
22	芝麻飯	「炸」「★」乾扁四季豆 煮/四季豆,豆干片,白芝麻	田園咖哩 煮/洋芋,百頁豆腐,花椰菜,胡蘿蔔,素咖哩粉	預計: 履歷蕪菜	蘿蔔玉米湯 煮/白蘿蔔,玉米粒,芹菜	低碳環保餐 保久乳	7.8.9	5.8	2.5	1.1	0	3.0	0.8	876	
23	紫米飯	打拋干丁 燒/小干丁,番茄,九層塔	海帶雙絲 煮/白干絲,海帶絲,芹菜,素沙茶醬	預計: 履歷葉萵苣	冬瓜麥腸湯 煮/冬瓜,小麥麵		8.9	5.9	2.8	1.2	0	2.9	0	784	
24	糙米飯	「#」三杯鮮蔬 煮/杏鮑菇,青花菜,茄子,老薑,九層塔	(鈣)筍乾油腐 煮/筍乾,小四角油腐,胡蘿蔔	預計: 有機認證蔬菜	玉米豆包湯 煮/玉米粒,豆包	有機蔬菜	9.11	5.7	2.7	1.0	0	2.8	0	753	
25	特餐: 紅燒豚肉麵+煉乳銀絲卷+預計: 履歷蕪菜						水果	3.8.9	5	2.5	1.2	1	2.9	0	758
26	紅薯麥飯	「★」麵筋燒蘿蔔 煮/白蘿蔔,麵筋,熟花生	「#」紅燒獅子頭 油/素獅子頭,大白菜,秀珍菇	預計: 履歷青江菜	三寶芋圓湯 煮/地瓜,芋圓,燕麥,紅豆		8.9	5.9	2.6	1.2	0	2.8	0	764	
29	小米飯	「#」糖醋豆腸 煮/豆腐,彩椒,番茄,鴻喜菇	「★」玉米三丁 炒/小干丁,響瓜,玉米粒,腰果	預計: 履歷奶油白菜	「#」味噌豆腐湯 煮/板豆腐,海菜,蒜味味噌		6.8.9	5.5	2.6	1.0	0	2.7	0	727	
30	(許願菜單)結業特餐: 「炸」素雞堡+預計: 高麗菜+大亨包+CAS鳥蛋包+100%果汁 關東國小: 鮮蔬玉米粥+「炸」素雞堡+預計: 高麗菜+大亨包						高中部 不用餐	8.9	3.5	2.6	1.0	0	3.0	0	600

★根據衛生福利公告111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」當食至少2次/月、素食1次/週、堅果包1包(3/20)/4/17(5/15)(6/5)。 ※薯類類: 在菜名做「#」標示。「薯類類入菜」當食至少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3次。 ※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用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: 25%) 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)需連供餐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(連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。始符合經費申請獎勵金12項短期葉菜類:小白菜、青梗白菜、油菜、青油菜、蕪菜、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