

可直接掃 問卷 QR Code 網路填寫喔!



115年8.9月份素食菜單 (0820)

日期	星期	主 食	主 菜	副 菜	青 菜	湯 品	其 他	餐 養 成 分 (份數)							熱 量	
								每碗每碗 公告11項過敏 原 (註記請參閱附錄)	全蛋雞蛋 雞蛋類	豆腐豆腐 豆腐類	蔬菜類	水果類	油類油脂 油脂類	乳品類	(大卡)	
31	一	糯米飯	「#」葷菇燒凍肉	番茄燒茄子	預計：履歷小白菜	豆腐味噌湯	低碳環保餐	5.8.9	5.8	2.8	1.1	0	2.6	0	761	
								煮/凍豆腐、生香菇、彩椒	煮/茄子、胡蘿蔔、番茄、九層塔	煮/時令青菜	煮/飯豆腐、海芽、山藥、味噌					
1	二	小米飯	絞瓜干丁	花椰燒洋芋	預計：履歷葉萵苣	鮮筍花干湯		8.9.11	6.2	2.5	1.3	0	2.7	0	776	
								煮/小干丁、絞瓜	煮/洋芋、青花菜、胡蘿蔔	煮/時令青菜	煮/鮮筍、曬花干、薑絲					
2	三	香鬆飯	「★」南瓜燒百頁	「鈣」梅香大油腐	預計：有機認證蔬菜	冬瓜四神湯	有機蔬菜	6.8.9	6	2.8	1.0	0	2.5	0	768	
								炒/百頁豆腐、南瓜、杏仁片	煮/大白菜油豆腐、梅干菜	煮/時令青菜	煮/冬瓜、素肚、大蔥仁、四神藥包					
3	四	(許願菜單)特餐:茄醬花椰菜螺旋麵+「炸」素麥克雞塊+黑干丁+預計：花椰菜+洋芋玉米濃湯						水果	8.9	5.5	2.5	1.0	1	2.8	0.8	904
								煮/螺旋麵、小干丁、番茄、花椰菜、義大利香料	炸/素麥克雞塊*2、大黑干	煮/時令青菜	煮/洋芋、玉米粒、豆包					
4	五	麥片飯	回鍋干片	「#」高麗燒麵筋	預計：有機認證蔬菜	「創」綠豆QQ湯		8.9.11	6.3	2.5	1.4	0	2.6	0	781	
								燒/豆干片、小黃瓜、甜糖醬、豆豉	煮/高麗菜、麵筋、鴻喜菇、乾木耳	煮/時令青菜	煮/綠豆、彩色QQ					
7	一	燕麥飯	羅漢素齋	「#」毛豆葷菇豆干	預計：履歷蚵白菜	白菜肉羹湯	低碳環保餐 保久乳	8.9.4.5	5.8	2.8	1.0	0	3.0	0.8	896	
								煮/雞腿、筍片、芋頭、木耳、胡蘿蔔	煮/毛豆干、毛豆仁、生香菇	煮/時令青菜	煮/大白菜、素羊肉、胡蘿蔔、乾木耳、香菜					
8	二	糯米飯	和風照燒洋芋	「鈣」咖哩豆腐煲	預計：履歷白莧菜	玉米腐皮湯		8.9	6.1	2.8	1.0	0	2.6	0	779	
								煮/洋芋、胡蘿蔔、素雞腿、海苔絲	煮/飯豆腐、茄子、素咖哩粉、椰漿	煮/時令青菜	煮/玉米粒、豆包					
9	三	紅藜麥飯	筍干油腐	「★」胡麻鮮蔬	預計：有機認證蔬菜	山藥金針湯	有機蔬菜	6.7.9	5.9	2.5	1.2	0	2.5	0	743	
								煮/小四角油腐、筍干	拌/青花菜、百頁豆腐、彩椒、胡蘿蔔、芝麻醬、腰果	煮/時令青菜	煮/山藥、金針花、枸杞					
10	四	特餐:鮮蔬火腿炒飯+「★」炸爐四季+預計：履歷小白菜+「#」三合湯						水果	7.8.9	5.8	2.5	1.0	1	2.5	0	791
								煮/白米、雞米、素火腿、高麗菜	煮/四季豆、豆干片、白芝麻	煮/時令青菜	煮/飯豆腐、麵筋、味噌					
11	五	五穀飯	打拋干丁	醬味關東煮	預計：有機認證蔬菜	冬瓜西米露		8.9	6.1	2.6	1.1	0	2.5	0	762	
								煮/小干丁、番茄、九層塔	煮/白蘿蔔、小三角油腐、素紫米粥、味噌、甜辣醬	煮/時令青菜	煮/西谷米、冬瓜磚					
14	一	糯米飯	「炸」炸物拼盤	「#」家常豆腐	預計：履歷蕪菜	蔬菜羹湯	低碳環保餐 保久乳	8.9.4	5.8	2.5	1	0	2.8	0.8	865	
								炸/茄子、洋芋、百頁豆腐、青花菜	煮/飯豆腐、毛豆仁、生香菇	煮/時令青菜	煮/高麗菜、胡蘿蔔、豆包、乾木耳、烏龍					
15	二	地瓜飯	蘿蔔燻百頁結	紅燒素丸	預計：履歷青江菜	米苔苜湯		8.9	5.9	2.6	1.1	0	2.6	0	753	
								煮/百頁結、麵筋、白蘿蔔、老薑	煮/素獅子頭、筍絲、乾木耳	煮/時令青菜	煮/米苔目、綠豆芽、油片、芹菜					
16	三	麥片飯	「★」宮保蹄膀	蘋果咖哩洋芋	預計：有機認證蔬菜	韓式年糕湯	有機蔬菜	3.8.9	5.9	2.5	1.0	0	2.7	0	747	
								炒/雞腿、小黃瓜、乾辣椒、泡花生	煮/洋芋、小四角油腐、胡蘿蔔、蘋果、素咖哩粉	煮/時令青菜	煮/飯豆腐、大白菜、年糕片、韓式辣椒粉					
17	四	特餐:(聰明選擇自己決定) A湯麵：紅燒麵+香椿燒油腐+預計：認證有機蔬菜 B乾麵：(香椿燒油腐拌乾麵)白扁麵+香椿燒油腐+預計：認證有機蔬菜+紅燒蘿蔔湯						配合市府 政策裁切 水果	8.9	5.5	2.6	1.2	1	2.6	0	787
								煮/白扁麵、凍豆腐、白蘿蔔、胡蘿蔔、番茄、客家酸菜	煮/小三角油腐、香椿	煮/認證有機蔬菜						
18	五	小米飯	海結燒豆干	「#」塔香鮮菇燒蕃茄	預計：有機認證蔬菜	四寶甜湯		8.9	6.3	2.5	1.0	0	2.8	0	780	
								煮/中干丁、海帶結、老薑	煮/豆腐、杏鮑菇、鮑魚菇、蕃茄、九層塔	煮/時令青菜	煮/大豆、燕麥、芋頭、紅豆					
21	一	燕麥飯	砂鍋豆腐	什錦鷹嘴豆	預計：履歷青江菜	「#」紫菜鮮菇湯	低碳環保餐 保久乳	8.9.4.5	5.8	2.8	1.0	0	2.7	0.8	883	
								燒/飯豆腐、魔粉、乾木耳、素沙茶醬、金針菇	煮/鷹嘴豆、洋芋、小黃瓜、番茄、黑胡椒粒	煮/時令青菜	煮/紫菜、菇類					
22	二	地瓜飯	三杯凍肉	芹菜炒素雞	預計：履歷蚵白菜	碗仔翅		8.9.11	6	2.5	1.0	0	2.6	0	750	
								煮/凍豆腐、素紫米粥、玉米粒、老薑、九層塔、麻油	煮/素雞、芹菜、木耳	煮/時令青菜	煮/大白菜、筍絲、冬粉、烏龍、香菜					
23	三	糯米飯	彩椒山藥	「#」「鈣」紅燒油豆腐	預計：有機認證蔬菜	紅豆湯圓	教師節快樂 灑飯祝福語 有機蔬菜 產銷履歷 產	8.9	6.2	2.7	1.0	0	3.0	0	797	
								煮/大黑干、山藥、花椰菜	煮/小四角油腐、生香菇、胡蘿蔔、辣椒、白蘿蔔	煮/時令青菜	煮/紅豆、小湯圓					
24	四	特餐:「★」花生油飯+「炸」什錦天婦羅+預計：有機認證蔬菜						水果	3.8.9.11	5.3	2.5	1.0	1	2.8	0	770
								煮/白米、糯米、小干丁、菜脯、熟花生、乾木耳	煮/豆包、洋芋、彩椒、玉米粉	煮/時令青菜	煮/飯豆腐、高麗菜、筍絲、胡蘿蔔、烏龍					
中秋節																
教師節																
29	二	紫米飯	咖哩燒豆腸	滷味豆干	預計：有機認證蔬菜	「#」海芽菇菇湯	高鈣附餐 堅果包	5.8.9.6	5.9	2.8	1.0	0	2.7	0	770	
								煮/豆腐、洋芋、胡蘿蔔、素咖哩粉	煮/豆干、海帶裙、香菜	煮/時令青菜	煮/海芽、菇類					
30	三	糯米飯	「#」蒙古炒鮮蔬	「★」田園四喜	預計：有機認證蔬菜	關東煮湯		6.8.9	5.8	2.5	1.3	0	2.6	0	743	
								煮/豆干片、高麗菜、素沙茶醬、生香菇	煮/玉米粒、小干丁、小黃瓜、腰果、黑胡椒粒	煮/時令青菜	煮/白蘿蔔、小四角油腐、海帶裙					
*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。 ※葷菇類，在菜名做「#」標示。「葷菇類入菜」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 執行午餐餐過「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用品大統益股份有限公司美食家好炸油。 關東國小油炸4次(供餐21天: 19%) 蛋品類(每月5次)、海鮮類:品項每月不得重複。																
主食履歷認證公糧白米及糯米為新埔「老永昌商行-碾米廠」為底再添加全穀雜糧類。 有機青菜:2次/週 含鈣點心:1次/週(保久乳、小魚干、堅果包等)																
※水果類:每週四(每週1次)需連供餐3天/週、乳品類:每月3次(依據「115學年度學校午餐營養委員營養委外辦理勞務採購」契約 供應)																
115學年度保久乳(連21(含)日以上每月3次)供應日期: (8.9月3天-9/7.9/14.9/21)(10月2天-10/5.10/12)(11月3天-11/2.11/16.11/23)(12月3天-12/14.12/21.12/28)(1月2天-1/11.1/18)含鈣附餐：供應次數：每月4次(如杏仁小魚干)																
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。(115/10月、116/1月 不足21天只供2次保久乳)																
※「創」為創意菜單廚房團隊新菜色研發，並視察供餐群體滿意度接受隨時修正 ※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，始符合經費請獎獎勵金12項短期菜單類:小白菜、青梗白菜、油菜、青菜、茼蒿、芥菜、茼蒿、莧菜、山蘇及龍眼菜等(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																