



115年10月份素食菜單 (0924)

日期/星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	依食環部公告111環境教育(註記標示號碼)	全穀雜糧比例標	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	海陸肉蛋類種子類	乳品類	熱量(大卡)	
1	四	特餐:「★」鹹香海苔拌飯+「炸」素麥克雞塊+黑干+預計:有機認證蔬菜+南瓜濃湯					原型水果	7.8.9	6.1	2.5	1.0	1	3.0	0	850
拌/白米,玉米粒,素火腿,素香鬆,白芝麻,海苔絲(極微) 炸/素麥克雞塊*2,黑干 煮/時令青菜 煮/南瓜,洋芋,豆包															
2	五	五穀飯	「#」麻婆豆腐	紅燒獅子頭	預計:有機認證蔬菜	(學生許願餐)四寶甜湯	有機蔬菜	8.9.11	5.9	2.6	1.0	0	2.9	0	786
		煮/板豆腐,鴻喜菇,豆瓣醬		煮/素獅子頭*1,筍絲,乾木耳		煮/時令青菜		煮/地瓜,芋頭,花豆,蕎麥							
5	一	糙米飯	鐵板燒豆腐	咖哩豆腸	預計:履歷空心菜	高麗菜素腸湯	低碳環保餐 含鈣點心 保久乳	4.8.9	5.5	3	1.1	0	2.9	0.8	896
		炒/小四角油條,彩椒,甜酸醬(甜更不辣)		煮/豆腸,洋芋,素咖哩粉,		選擇/當令時蔬		煮/高麗菜,小麥露,乾木耳							
6	二	燕麥飯	「★」豆干燒海結	絲瓜粉絲	預計:履歷蚵白菜	紫菜豆皮湯		3.8.9	5.8	2.6	1.4	0	2.7	0	758
		煮/豆干,小黃瓜,海帶結,油花生		煮/絲瓜,麵筋,冬粉,乾木耳		選擇/當令時蔬		煮/紫菜,豆包							
7	三	小米飯	「#」蘑菇洋芋	「#」關東煮	預計:有機認證蔬菜	米苔目鹹湯	有機蔬菜	8.9	5.7	2.6	1.0	0	2.8	0	745
		煮/洋芋,青花菜,蘑菇罐頭		滷/白蘿蔔,三角油豆腐,素紫米糕,香菇		煮/時令青菜		煮/豆芽菜,米苔目,豆片,芹菜							
8	四	特餐:味噌蔬菜烏龍湯麵+義式肉醬+預計:有機認證蔬菜					原型水果 有機蔬菜	8.9	5.5	2.5	1.0	1	2.6	0	775
煮/紹母雞腿,高麗菜,玉米粒,海苔,味噌 煮/小干丁,番茄,義式香料 煮/時令青菜															
9	五	國慶日連假													0
12	一	糙米飯	咖哩椰漿燒油腐	「#」彩椒山藥	預計:履歷菠菜	素羊肉羹湯	低碳環保餐 含鈣點心 保久乳	4.8.9.11	5.6	2.8	1	0	2.7	0.8	899
		煮/小四角油條,秋葵,素咖哩粉,椰漿		煮/山藥,大黑干,生香菇,甜椒		選擇/當令時蔬		煮/大白菜,筍絲,素羊肉,乾木耳,胡蘿蔔,扁豆							
13	二	南瓜飯	塔香茄子	(鈣)彩繪玉米豆干	預計:履歷青江菜	薑絲冬瓜湯		8.9	5.9	2.8	1.4	0	2.8	0	784
		炒/茄子,麵筋,九層塔		炒/玉米粒,小干丁,小黃瓜,胡蘿蔔		選擇/當令時蔬		煮/冬瓜,薑花干,薑絲							
14	三	蕎麥飯	塔香凍腐	白醬花椰	預計:有機認證蔬菜	「#」海芽菇結湯	有機蔬菜	8.9	5.8	2.5	1.1	0	2.7	0	743
		煮/凍豆腐,素紫米糕,九層塔		煮/洋芋,青花菜,百頁豆腐,胡蘿蔔		煮/時令青菜		煮/海芽,金針菇							
15	四	特餐:三杯玉米拌飯+「炸」客家婆菜+預計:履歷葉萵苣+酸辣湯					高中部 原型水果	8.9.11	6.1	2.5	1.0	1	3.0	0	857
拌/白米,高麗菜,玉米粒,小干丁,老薑 炸/南瓜,胡蘿蔔,芥菜 選擇/當令時蔬 煮/高麗菜,板豆腐,麵筋,乾木耳,胡蘿蔔,扁豆															
16	五	燕麥飯	「★」杏香咖哩洋芋	(鈣)筍乾油腐	預計:有機認證蔬菜	銀耳QQ甜湯	有機蔬菜 配合市府政策 及廠商調整截切水果供餐日期	6.8.9	6	2.6	1.0	0	2.9	0	801
		煮/洋芋,豆包,胡蘿蔔,素咖哩粉,杏仁片		煮/筍乾,小四角油條,涼薯		煮/時令青菜		煮/乾銀耳,QQ,冬瓜磚							
19	一	香鬆飯	「炸」素魚片	紅燒烤翅	預計:履歷小白菜	日式味噌湯	低碳環保餐 產銷履歷豆漿	8.9	5.7	2.8	1.0	0	3.0	0.8	919
		炸/素魚排,黑干		煮/筍片,烤翅,芋頭,木耳		選擇/當令時蔬		煮/板豆腐,海苔,味噌							
20	二	紫米飯	紅燒洋芋	「#」(鈣)客家小炒	預計:履歷白莧菜	玉米豆包湯		8.9	5.8	2.9	1.0	0	3.0	0	799
		煮/豆腐,洋芋,胡蘿蔔,甜酸香粉		炒/豆干片,芹菜,生香菇		選擇/當令時蔬		煮/玉米粒,豆包							
21	三	糙米飯	「#」薑母鮮蔬	「★」乾煸四季豆	預計:有機認證蔬菜	「創」蓮藕四神湯	有機蔬菜	7.8.9	5.8	2.5	1.0	0	2.8	0	767
		煮/凍豆腐,玉米結,素紫米糕,金針菇,老薑		煮/四季豆,豆干片,白芝麻		煮/時令青菜		煮/山藥,蓮藕,大黑仁,四神麵包							
22	四	特餐:麵線糊+梅干油腐+預計:履歷白莧菜+刈包(刈包-可夾梅干油腐+素肉排或含鈣點心豆干包 2種選擇喔!)					原型水果 含鈣附餐 豆干包	8.9.11	5.5	2.6	1.0	1	2.9	0	796
煮/紅麵線,筍絲,胡蘿蔔,乾木耳,香茅,扁豆 煮/四角油條,梅干菜,素肉排 選擇/當令時蔬 蒸/刈包															
23	五	紅藜麥飯	「炸」綜合炸物	「創」東山滷味	預計:有機認證蔬菜	(學生許願餐)珍珠麥茶	有機蔬菜	8.9.11	5.9	2.7	1.2	0	3.0	0	781
		炸/素雞丁,洋芋,玉米粒,九層塔		滷/黑干丁,筍片,青花菜,素紫米糕		煮/時令青菜		煮/黑粉圓,麥茶包							
26	一	臺灣光復暨金門古寧頭大捷紀念日補假													0
27	二	芝麻飯	打拋干丁	「#」金黃豆腐煲 (豆腐煲可選上宮仁小魚乾更美味喔!)	預計:履歷蚵白菜	鮮蔬粉絲湯	含鈣附餐 杏仁小魚乾	8.9	5.8	2.8	1.0	0	3.0	0.8	896
		燒/小干丁,蜜茄,九層塔		煮/板豆腐,南瓜,生青蒜		選擇/當令時蔬		煮/高麗菜,冬粉,乾木耳							
28	三	地瓜飯	筍乾油腐	「#」絲瓜麵線	預計:有機認證蔬菜	白菜豆腐鍋	有機蔬菜	8.9.11	5.9	2.5	1.3	0	2.8	0	797
		炒/小四角油條,筍乾,白果		煮/絲瓜,紅麵線,鴻喜菇		煮/時令青菜		煮/板豆腐,大白菜,年糕,海帶芽,韓國辣麵粉,年糕							
29	四	特餐:鮮蔬地瓜糙米粥(黑)+「炸」素雞堡+百頁豆腐(紅)+預計:履歷蚵白菜+造型包(驚喜)					原型水果	8.9	5	2.8	1.0	1	2.5	0	758
煮/白米,高麗菜,菇類,皮絲,玉米粒,地瓜(切丁) 炸/素雞堡,百頁豆腐(轉式燒餅粉) 選擇/當令時蔬 蒸/造型包(小馬)															
30	五	燕麥飯	南瓜燉百頁	素沙茶干絲	預計:有機認證蔬菜	(學生許願餐)西米露	有機蔬菜 午餐追『光』者,光盤行動一起來!	8.9	5.9	2.8	1.0	0	2.6	0	773
		煮/百頁豆腐,南瓜		炒/白干絲,海帶絲,芹菜,素沙茶醬		煮/時令青菜		煮/冬瓜磚,西谷米							
★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。如特殊狀況隨訪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。「堅果類入選」華食至少2次/月、素食1次/週、堅果包1包。 ※薑菇類:在菜名做「#」標示。「薑菇類入選」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。 ※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。 聞東國小油炸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糙米為新埔「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,杏仁小魚干,堅果包,小豆干包等) 杏仁小魚干:食用請 細嚼慢嚥,小心食用 素食者調整堅果包供應!) ※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學年度學校午餐公辦民營委外辦理勞務採購」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次-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) 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) 非基改產銷履歷豆漿供應日期:(8.9月1天-9/23)(10月1天-10/19)(11月1天-11/9),(12月1天-12/7),(1月1天-1/4)(依據「115學年度3章10獎勵金」供應) ※「創」為創意菜單廚房團隊新菜色研發 並視眾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、資源、特殊狀況等因素經校方決議後可調整修正。 應使用有機或產銷履歷農產品。始符合經費請領獎勵金短期菜單類:小白菜、青梗白菜、油菜、青菜、菠菜、茼蒿、小芥菜、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															