

新竹市立建功高中.新東國中.關東國小三校(素食)菜單

113年3月份素食菜單(2/26)

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	營 養 成 分 (份數)						熱 量 (大卡)
								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	
1	五	糙米飯	辣子燒豆干	玉米四喜	預計：履歷菠菜	綠豆米苔目	甜湯	6.1	2.6	1.0	0	2.6	0	764
			燒/大黑干,花椰菜,乾辣椒	煮/玉米粒,胡蘿蔔,毛豆仁,洋芋	炒/時令青菜	煮/綠豆,米苔目,冬瓜磚								
4	一	燕麥飯	粉蒸素雞丁	芹香炒茭白筍	預計：履歷油菜	「#」酸辣湯	低碳環保餐 保久乳	5.9	2.5	1.0	0	3.0	0.8	903
			蒸/芋頭,素雞丁,蒸肉粉,香菜	炒/西洋,茭白粉,彩椒,木耳	炒/時令青菜	煮/板豆腐,茄絲,金針菇,乾木耳,胡蘿蔔,烏醋,黑龍菜								
5	二	海苔飯	筍香素魚排	粉絲甜條	預計：履歷蚵白菜	海芽湯		6.2	2.5	1.5	0	2.6	0	784
			煮/筍乾,素魚排*1	炒/魔粉,黑龍菜,素甜條,乾木耳	炒/時令青菜	煮/海芽,蘭花干,薑絲								
6	三	大麥仁飯	福菜干丁	紅燒素獅子頭	預計：有機認證蔬菜	番茄凍腐湯	有機蔬菜	6.1	2.6	1.0	0	2.7	0	799
			煮/小干丁,芥菜	煮/素獅子頭*1,乾木耳,大白菜	炒/時令青菜	煮/番茄,凍豆腐								
7	四	特餐:「#」香菇蛋炒飯+「炸」綜合炸物+預計：履歷白莧菜+玉米濃湯					水果	6.5	2.5	1.1	1	2.8	0	856
		煮/白米,黑龍菜,生香菇,皮絲,芹菜 炸/大黑干,洋芋,四季豆,素紫米糕,九層塔 炒/當令時蔬 煮/玉米粒,豆包,素火腿												
8	五	小米飯	「★」干丁南瓜	絲瓜麵線	預計：履歷青江菜	山粉圓甜湯	甜湯	6.3	2.6	1.0	0	2.5	0	774
			煮/中干丁,南瓜,腰果	炒/絲瓜,白麵線,枸杞	炒/時令青菜	煮/山粉圓,冬瓜磚								
11	一	「★」香鬆飯	甜椒鳳梨百頁	塔香紫茄	預計：履歷小白菜	關東煮湯	獎勵金 產銷履歷 豆漿	5.9	2.6	1.1	0	2.8	0	807
			炒/番茄,鳳梨,百頁豆腐	燒/茄子,素雞,九層塔	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔,小三角油豆腐,玉米結								
12	二	紫米飯	咖哩豆腸	紅燒冬瓜	預計：履歷大陸妹	「#」大醬湯		6.2	2.5	1.0	0	2.6	0	771
			煮/豆腐,洋芋,胡蘿蔔,素咖哩粉,椰漿	煮/冬瓜,麵筋	炒/時令青菜	煮/板豆腐,生香菇,海芽,蒜瓣								
13	三	蕎麥飯	素燻鴨捲	「★」椒香油腐	預計：有機認證蔬菜	玉米豆包湯	有機蔬菜	6.1	2.5	1.0	0	2.9	0	770
			蒸/素燻鴨捲*1	煮/小四角油腐,小黃瓜,胡蘿蔔,花椰菜,素米血,油花生	炒/時令青菜	煮/玉米粒,豆包,芹菜								
14	四	特餐:(聰明選搭自己決定) A: 素羹麵：素羹麵+豆干醇醬+預計：履歷菠菜 B: 乾麵：豆干醇醬拌麵+素羹湯+預計：履歷菠菜					水果	5.5	2.6	1.2	1	2.7	0	807
		煮/白圓麵,大白菜,脆筍絲,素羊肉,乾木耳,胡蘿蔔,柴魚粉,烏醋 煮/小干丁,胡蘿蔔,毛豆仁,甜麵醬,黑豆醬 炒/時令青菜												
15	五	糙米飯	「#」鹽水蔬菜	醋溜海根	預計：履歷油菜	燕麥粉圓	甜湯	6.2	2.3	1.4	0	2.5	0	769
			煮/花椰菜,脆筍片,杏鮑菇,玉米筍,胡椒鹽	煮/海帶根,豆干片,胡蘿蔔,烏醋	炒/時令青菜	煮/蕎麥,粉圓,冬瓜磚								
18	一	「★」芝麻飯	豉汁花干	毛豆紅藜麥炒洋芋	預計：履歷芥藍菜	銀蘿海結湯	低碳環保餐 保久乳	5.8	2.2	1.0	0	2.8	0.8	850
			炒/蘭花干,小黃瓜,黑豆豉	炒/洋芋,紅藜麥,毛豆仁	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔,海帶結,芹菜								
19	二	麥片飯	麻油油菜	麻婆豆腐	預計：履歷蚵白菜	冬瓜豆腸湯		5.9	2.7	1.2	0	2.7	0	767
			炒/玉米結,黑龍菜,素紫米糕,老薑,麻油,枸杞	煮/板豆腐,素絞肉,花椒粉	炒/時令青菜	煮/冬瓜,小麥麵,薑絲								
20	三	糙米飯	紅燒烤麩	「#」田園鮮蔬	預計：有機認證蔬菜	南瓜濃湯	有機蔬菜	5.7	2.4	1.0	0	2.6	0	781
			煮/鮮筍,烤麩,木耳	煮/花椰菜,洋芋,百頁豆腐,胡蘿蔔,秀珍菇	炒/時令青菜	煮/南瓜,玉米粒,豆包								
21	四	特餐:麵線糊+黑胡椒素肉排+預計：履歷小白菜+素肉圓					水果	5	2.3	1.0	1	2.8	0	779
		煮/紅麵線,脆筍絲,胡蘿蔔,乾木耳,皮絲,柴魚粉,烏醋 煮/素肉排,百頁豆腐,黑胡椒粒 炒/時令青菜 蒸/素肉圓*1												
22	五	燕麥飯	「#」素香油豆腐	「★」乾煸四季豆	預計：履歷青江菜	四寶甜湯	甜湯	6.1	2.5	1.0	0	2.5	0	820
			蒸/小三角油腐,生香菇,素絞肉	炒/四季豆,豆干片,白芝麻	炒/時令青菜	煮/地瓜圓,大豆,小薯仁,綠豆								
25	一	糙米飯	「#」藥膳燒油腐	番茄燴豆包	預計：履歷油菜	黃瓜素肉湯	低碳環保餐 保久乳	5.7	2.8	1.2	0	2.6	0.8	884
			煮/小四角油腐,金針菇,生香菇,枸杞,鹼饅包	炒/番茄,豆包	炒/時令青菜	煮/大黃瓜,素羊肉								
26	二	小米飯	蘿蔔麵輪	「炸」芝麻球*2	預計：履歷小白菜	山藥薏仁湯		5.9	2.3	1.0	0	2.7	0	755
			煮/白蘿蔔,大黑干,麵輪	炸/芝麻球*2	炒/時令青菜	煮/山藥,大薯仁,素肚,胡蘿蔔								
27	三	麥片飯	「#」瓜仔涼薯	「★」洋芋花椰	預計：有機認證蔬菜	蒲瓜凍腐湯	有機蔬菜	5.9	2.5	1.4	0	2.5	0	748
			煮/涼薯,麻油瓜,老薑,杏鮑菇	煮/洋芋,芋球,胡蘿蔔,花椰菜,腰果	炒/時令青菜	煮/蒲瓜,凍豆腐								
28	四	特餐:海苔絲蛋炒飯+打拋干丁+預計：履歷福山萵苣+(1)番茄漁夫貝殼湯麵					水果	5.8	2.6	1.0	1	2.5	0	821
		炒/白米,玉米粒,素火腿丁,鳳梨,海苔絲 炒/皮絲,小干丁,番茄,九層塔 炒/時令青菜 煮/貝殼麵,番茄,大白菜,豆包												
29	五	五穀飯	「炸」素麥克雞塊*3	滷味拼盤	預計：履歷大陸妹	紅豆湯圓	甜湯	6.2	2.5	1.1	0	2.7	0	771
			煮/素麥克雞塊*3,南瓜	滷/白蘿蔔,小四角油腐,玉米粒,海帶結	炒/時令青菜	煮/紅豆,小湯圓								

★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(依午餐委員會決議辦理) ※低碳環保餐:每週一 (低碳食材為主菜)

※ 堅果類，在菜名做「★」標示。「堅果類入菜」華食至少2次/月、素食1次/週。 ※薯類類，在菜名做「#」標示。「薯類類入菜」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。

※ 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。※ 剩食統計最少前三名。在菜名做(1)(2)(3)標示。蛋品類:每週6次,蛋品類(每月6次)海鮮類:品項每月不得重複。

※水果類:每週四(每週1次)2月供應天數少依12月午餐會議決議辦理、乳品類:每月3次、非基改履歷豆漿:1瓶自付(4/29) (依據『112學年度學校午餐公辦民營委外辦理勞務採購』契約 供應)

113保久乳(每月3次)供應日期: (2月3天-2/19.2/22.2/26).(3月3天-3/4.3/18.3/25)(4月3天-4/1/4/15.4/22)(5月3天-5/6.5/20.5/27).(6月3天-6/3.6/17.6/24)

非基改豆漿供應日期: (2月1天-2/20).(3月1天-3/11)(4月1天-4/8) (5月1天-5/13) (6月1天-6/13)(依據『112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修正。 泳翔食品股份有限公司 製

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、薺菜、菠菜、莖萵苣、芥菜、茼蒿、莧菜、山蘇及龍鬚菜等