新竹市立 建功高中.新科國中.關東國小三校素食菜單

114年1月份 素食菜單 阿富師 1223

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	營養成分(份數)						熱量 (大卡)
									全蛋	蛋黃	豆腐	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	
元旦開國紀念日															
2	四	特餐:素火腿拌飯+「炸」手工滷菜+預計: 認證有機青菜+味噌海芽湯 炒/白米.素火腿丁.玉米粒.胡蘿蔔 炸/芋頭.胡蘿蔔.芹菜 炒/認證有機青菜 煮/海芽.味噌.板豆腐					有機蔬菜 水果	9	5.5	2.5	1.2	1	2.9	0	793
3	五	南瓜飯 花椰菜炒甜椒 炒/大黑干.花椰菜.甜椒	「#」腐皮銀芽 炒/豆芽菜.豆包.生香菇	預計:履歷蕈菜 炒/時令青菜	綠豆小米湯 煮/綠豆.小米	甜湯	9	6.3	2.5	1.5	0	2.7	0	788	
6	一	香鬆飯 「#」避風塘豆干 過油/地瓜.中干丁.蒜酥 料:豆酥.麵包粉.辣椒乾.炒到酥香	番茄豆腐 炒/板豆腐.番茄	預計:履歷油菜 炒/時令青菜	玉米豆包湯 煮/玉米粒.豆包	低環境保養 保久乳	9.7.4	5.8	2.6	1.1	0	3.0	0.8	884	
7	二	燕麥飯 「#」蔬香鹹水拼盤 煮/筍片.小黃瓜.杏鮑菇.蘭花干	「創」豆干蘿蔔 炒/豆干片.胡蘿蔔.白蘿蔔.黑豆豉	預計:履歷青江菜 炒/時令青菜	芹香結頭菜湯 煮/結頭菜.小麥麵.芹菜	8.9	6	2.8	1.5	0	2.8	0	794		
8	三	糙米飯 白醬燒馬鈴薯 煮/洋芋.花椰菜.胡蘿蔔.豆腐	「炸」地瓜球*2 炸/地瓜球*2	認證有機青菜 認證有機青菜	素羊肉羹湯 煮/高麗菜.粉條.素羊肉.九層塔.乾木耳.烏醋	有機蔬菜	9	5.8	2.5	1.1	0	2.7	0	743	
9	四	特餐:紅燒豚肉麵+醉醬干丁+預計:履歷菠菜 煮/白扁麵.凍豆腐.白蘿蔔.胡蘿蔔.番茄.碎酸菜 煮/毛豆仁.小干丁.甜醬油.黑豆醬油 燙/當令時蔬					水果 獎勵金 產銷履歷豆漿	9	5.5	2.6	1.3	1	2.6	0	790
10	五	地瓜飯 三杯凍腐 燒/凍豆腐.素紫米糕.老薑.九層塔	辣味海帶絲 炒/豆干絲.海帶絲.胡蘿蔔	預計:履歷菠菜 炒/時令青菜	「創」麥香拿鐵珍珠 煮/麥茶.甜圈(白包).奶粉.冬瓜糖	甜湯 「★」 堅果包	6.9.	5.8	2.8	1.0	0	2.5	0	754	
13	一	麥片飯 芹香素雞 炒/素雞.海帶絲.西洋芹	玉米炒豆腐 炒/板豆腐.玉米粒.洋芋	預計:履歷小白菜 炒/時令青菜	「#」蘿蔔鮮菇湯 煮/白蘿蔔.菇類.胡蘿蔔.乾木耳.烏醋	低環境保養 保久乳	4.9.	5.7	2.6	1.0	0	3.0	0.8	874	
14	二	薏仁飯 「炸」綜合炸物 炸/南瓜.茄子.玉米粒.彩椒.九層塔	「創」米香酥筍干燒 燒/筍干.小四角豆腐.黑豆. 過油米粉(結圓)	預計:履歷青江菜 炒/時令青菜	「#」麻香蔬菜湯 煮/高麗菜.金針菇.小四角豆腐.老薑.胡麻油	9	6.1	2.6	1.2	0	2.8	0	778		
15	三	小米飯 椰汁南洋咖哩 炸/百頁豆腐.洋芋.玉米粒.素咖哩粉.椰漿	曼谷小炒 炒/青木瓜.豆干片.胡蘿蔔.辣椒.香菜	認證有機青菜 認證有機青菜	泰式酸辣湯 煮/凍豆腐.冬粉.番茄.洋香菜.薑.檸檬汁.辣椒	有機蔬菜	3.9	5.9	2.5	1.2	0	2.8	0	757	
16	四	特餐:「★」古早味花生油飯+「炸」客家滷菜+預計:履歷萵苣+三合湯 煮/圓糯米.白米.小干丁.蘿蔔乾.熟花生 炸/地瓜.芹菜.胡蘿蔔 炒/當令時蔬 煮/味噌.板豆腐.					水果	3.9	5.5	2.5	1.0	1	3.0	0	793
17	五	蕎麥飯 麻油瓜肉燥 燒/麻油瓜.小干丁	手做豆包捲 炸/豆包.紫菜.胡蘿蔔.小黃瓜.豆芽菜	預計:履歷油菜 炒/時令青菜	地瓜燕麥雙圓湯 煮/地瓜.芋圓.地瓜.燕麥	甜湯	8.9.	6	2.8	1.0	0	2.6	0	772	
20	一	結業式開心特餐:芋泥包+「炸」素麥克雞塊*3+黑豆干+認證有機青菜+百分百果汁 蒸/芋泥包*1 炸/素麥克雞塊.黑豆干 炒/時令青菜 百分百果汁*1					有機蔬菜	9	3.2	2.5	1.0	0	2.7	0	558

寒假

114年2月份 葷食菜單 (阿富師)

11	二	小米飯 咖哩嫩馬鈴薯 煮/豆腐.洋芋.胡蘿蔔.素咖哩粉	麻婆豆腐 燒/板豆腐.毛豆仁.花椒粉	預計:豆芽菜 炒/時令青菜	「#」番茄木耳湯 煮/番茄.乾銀耳.菇類	9	6.2	2.7	1.0	0	2.6	0	779		
12	三	「★」 芝麻飯 塔香茄子 炒/茄子.雞腿.九層塔	梅香油腐 燒/大四角豆腐.梅乾菜.蓮子	認證有機青菜 認證有機青菜	結頭菜玉米湯 煮/結頭菜.玉米粒.芹菜	有機蔬菜	9.7	5.7	2.8	1.0	0	2.9	0	765	
13	四	特餐:義式番茄螺旋麵+「炸」炸物拼盤+預計:履歷萵苣+「#」洋芋濃湯 炒/螺旋麵.玉米粒.番茄.素火腿 炸/地瓜球.素麥克雞塊.芝麻球 炒/當令時蔬 煮/洋芋.貝殼麵.義大利香料.蘑菇.罐頭.大白菜					水果	9	5.5	2.5	1.0	1	2.8	0	784
14	五	地瓜飯 三絲筍絲羹 煮/板豆腐.筍絲.香菜.烏醋.白果	白菜素獅子頭 燒/素獅子頭*1.大白菜.乾木耳	預計:菠菜 炒/時令青菜	紅豆紫米桂圓湯 煮/紅豆.紫米.桂圓.燕麥	甜湯	9	6.3	2.6	1.1	0	2.7	0	785	
17	一	糙米飯 白菜烤魷 燒/大白菜.烤魷.芋頭.生鮮木耳	南瓜豆腐煲 燒/板豆腐.南瓜	預計:履歷小白菜 炒/時令青菜	「#」蘿蔔海結湯 煮/白蘿蔔.海帶絲.秀珍菇.老薑	低環境保養 保久乳	9	5.7	2.5	1.0	0	2.7	0.8	853	
18	二	燕麥飯 豆豉炒干丁 炒/小干丁.黑豆豉.辣椒	黑椒洋芋 炒/洋芋.毛豆仁.玉米粒.黑胡椒粒	預計:履歷青江菜 炒/時令青菜	養生山藥湯 煮/山藥.大蔥仁.凍豆腐.枸杞	9	6	2.5	1.0	0	2.9	0	763		
19	三	麥片飯 冬瓜麵筋 燒/冬瓜.麵筋泡	豆干拌海根 炒/豆干片.海帶根. 素沙茶醬(開水調小不辣).九層塔	認證有機青菜 認證有機青菜	玉米濃湯 煮/玉米粒.南瓜.豆包	有機蔬菜	9	5.8	2.7	1.2	0	2.8	0	765	
20	四	特餐:菜脯干丁拌飯+「#」三杯杏鮑菇+預計:高麗菜+味噌湯 炒/白米.毛豆仁.小干丁.菜脯.海苔粉 炒/杏鮑菇.茄子.大黑干.九層塔 炒/時令青菜 煮/海芽.板豆腐.味噌					水果	9	6	2.5	1.0	1	2.9	0	823
21	五	薏仁飯 橙汁燒豆腸 燒/豆腐.洋芋.彩椒.濃縮椰汁	雙星關東煮 煮/白蘿蔔.素紫米糕.玉米結.甜辣醬.味. 醋	預計:履歷萵苣 炒/時令青菜	銀耳粉圓 煮/白木耳.粉圓	甜湯 「★」 堅果包	9.7	6.3	2.5	1.1	0	2.8	0	782	
24	一	糙米飯 「炸」鹹酥炸物 炸/地瓜.芋頭條.素紫米糕.九層塔	咖哩炒豆腐 炒/板豆腐.素咖哩粉	預計:履歷莧菜 炒/時令青菜	海結玉米湯 煮/海帶結.玉米結.薑絲	低環境保養 獎勵金 產銷履歷豆漿	9	5.7	2.5	1.1	0	3.0	0	749	
25	二	南瓜飯 筍干油腐 煮/小四角豆腐.筍乾.紅蘿蔔	彩椒干片 炒/豆干片.彩椒.芹菜.豆芽菜	預計:履歷油菜 炒/當令時蔬	酸辣湯 煮/板豆腐.筍絲.胡蘿蔔.烏醋.高麗菜.乾. 木耳絲.皮絲	9	5.9	2.7	1.5	0	2.8	0	779		
26	三	蕎麥飯 南洋沙嗲馬鈴薯 煮/豆包.洋芋.胡蘿蔔.素咖哩粉.素沙茶醬	鹽水鮮蔬 炒/筍片.花椰菜.蘭花干.玉米筍	認證有機青菜 認證有機青菜	「#」黃瓜鮮菇湯 煮/大黃瓜.菇類.薑絲.小麥麵	有機蔬菜	9	5.9	2.5	1.6	0	2.9	0	771	
27	四	特餐:客家炒飯條+「#」「★」香菇花生干丁+預計:履歷菠菜+冬菜油腐湯 炒/飯條.皮絲.綠豆芽.芹菜.木耳絲 煮/小干丁.生香菇.熟花生 炒/當令時蔬 煮/小四角豆腐.冬菜.冬粉.					水果	9.3	5.5	2.6	1.0	1	2.9	0	796

二二八和平紀念日

*根據衛生福利部公告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.果膠類及其製品、7.芝麻及其製品、8.含黏質之穀物及其製品、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。)

※特種過敏體質者請特別注意，如特殊狀況請與主廚或班級導師及營養師。 ※甜湯:每週五.補課補班日(依午餐會委員決議辦理) ※低環境保養:每週一(低環境保養食材為主菜)

※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(1/10).(2/21).(3/14).(4/18).(5/16).(6/13)。 ※薯類類:在菜名做「#」標示。「薯類類入菜」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。

※油炸類:在菜名做「炸」標示。一週最多2道菜目油炸調理時須使用油性專用油。 ※剩食統計最少前三名。在菜名做(1)(2)(3)標示。

※蛋品類(每月5次)、海鮮類.品項每月不得重覆。主食公糧白米及糙米為底再添加全穀類堅果。

※水果類:每週四(每週1次)、乳品類:每月3次、非基改豆腐:1瓶自付(3/31)(依據「113學年度學校午餐公辦民辦委託外辦理服務採購」契約供應)

113學年度保久乳(每月3次)供應日期:(1月2次-3/6)(1/23)(2月1次-2/17)(3月3次-3/3)(3/10,3/24)(4月3次-4/7,4/21,4/28)(5月3次-5/5,5/19,5/26)(6月3次-6/2,6/9,6/23)。

非基改產銷履歷豆漿供應日期:(1月1次-1/9)(2月1次-2/24)(3月1次-3/17)(4月1次-4/14)(5月1次-5/12)(6月1次-6/16)(依據「113學年度3Q獎勵金」供應)

※「創」為創意菜單廚房團隊新菜色研發 並提供營養師滿意度接受度隨時修正。 ※菜單內容仍以機關午餐查驗議決後修正。 ※菜單食材因天候、資源、特殊狀況等因素經校方決議後可修正。

113年1月1日起應使用有機或產銷履歷農產品。始行合規獎請獎勵金12項短期菜類:小白菜、青梗白菜、油菜、青油菜、雞菜、菠菜、葉萵苣、芥菜、茼蒿、莧菜、山蘇及龍眼菜等(依中央政策滾動式修正)