

可直接掃 問卷 QR Code 網路填寫喔!



114年9月份(素食)菜單 8/15 阿富師

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)	
				主菜						全穀 雜糧 組數/顆	豆魚蛋 肉類	蔬菜類	水果類	油脂與 堅果種子 類	乳品類			
1	一	糯米飯	甜椒油豆腐		玉米炒素蝦仁	預計：履歷葉萵苣	「#」海芽薑菇湯	低碳環保餐	依衛生部 公告11項過敏原 (註記標示號碼)	全穀 雜糧 組數/顆	豆魚蛋 肉類	蔬菜類	水果類	油脂與 堅果種子 類	乳品類	601		
		炒/小四角豆腐、彩椒、新鮮鳳梨	煮/玉米粒、洋芋、素蝦仁、小黃瓜		煮/時令青菜	煮/海芽、杏鮑菇、金針菇、薑絲												
2	二	燕麥飯	塔香茄子	「★」芽菜炒豆包		預計：履歷空心菜	銀蘿花干湯		7.1	3.2	2.5	1.6	0	2.6	0	569		
		煮/茄子、素肚、九層塔	炒/豆芽菜、豆包、乾木耳、白芝麻		煮/時令青菜	煮/白蘿蔔、薑花干、老薑、芹菜												
3	三	小米飯	「★」花生豆干		「#」日式燒豆腐	預計：有機認證蔬菜	白菜素羹湯	有機蔬菜	3.5.9	3.2	3	1.0	0	2.5	0	587		
		炒/大黑干、小黃瓜、油花生	蒸/板豆腐、毛豆仁、生香菇、素魚板		炒/當令時蔬	煮/大白菜、素羊肉、乾木耳、香菜												
4	四	特餐:蔬香螺旋麵+「炸」客家婆家+預計:履歷青菜葉+味噌豆腐湯								水果	1.4.8.9	3	2.5	1.0	1	3.0	0	618
		煮/螺旋麵、花椰菜、番茄、素火腿、義大利香料 炸/南瓜、胡蘿蔔、芹菜 煮/當令時蔬 煮/板豆腐、麵筋、味噌																
5	五	「★」 芝麻飯	榴瓜炒白筍	螞蟻上樹		預計：履歷油菜	綠豆QQ湯		5.7	3.8	2.5	1.2	0	2.8	0	610		
		炒/茭白筍、榴瓜、素雞	煮/冬粉、高麗菜、乾木耳		煮/時令青菜	煮/綠豆、QQ												
8	一	糯米飯	味噌燒馬鈴薯		番茄豆腐煲	預計：履歷小白菜	關東煮湯	低碳環保餐 保久乳	4.5.9.10	3.6	3	1.2	0	2.8	0.8	753		
		燒/洋芋、皮絲、胡蘿蔔、味噌	炒/番茄、板豆腐、九層塔		煮/時令青菜	煮/白蘿蔔、小四角豆腐、海帶結												
9	二	麥片飯	「#」「炸」酥酥拼盤	咖哩洋芋		預計：履歷空心菜	紫菜豆腐湯		4.9.10	3.2	2.5	1.0	0	3.0	0	572		
		炸/百寶豆腐、素紫米糕、杏鮑菇、九層塔	煮/洋芋、青花菜、胡蘿蔔、素咖哩粉		煮/時令青菜	煮/紫菜、板豆腐												
10	三	紫米飯	筍干油豆腐	白菜燒素獅子頭		預計：有機認證蔬菜	玉米湯	有機蔬菜	5.9.11	3.2	2.6	1.0	0	2.8	0	570		
		煮/筍干、小四角豆腐	煮/大白菜、素獅子頭*1、乾木耳		炒/當令時蔬	煮/玉米粒、豆包												
11	四	特餐:古早味油飯+「★」鳳梨腰果豆包+預計：履歷葉萵苣+酸辣湯								水果	1.7.9.11	3	2.5	1.7	1	2.8	0	626
		煮/糯米、白米、小干丁、菜脯、乾木耳、老薑 煮/豆包*1、新鮮鳳梨、腰果 煮/時令青菜 煮/板豆腐、筍絲、高麗菜、胡蘿蔔																
12	五	地瓜飯	(鈣)梅干滷大豆腐	「#」蒲瓜鮮菇		預計：履歷白莧菜	冬瓜西米露	(學生許雅敏)	5.9	3.3	2.6	1.0	0	2.9	0	582		
		煮/大四角豆腐*1、梅干菜	煮/蒲瓜、生香菇、玉米筍		煮/時令青菜	煮/西谷米、冬瓜磚												
15	一	糯米飯	絲瓜麵線	「創」蘋果咖哩洋芋		預計：履歷蚵白菜	米苔目鹹湯	低碳環保餐 嚴選豆腐	1.9.10	3.2	2.5	1.0	0	3.0	0	572		
		煮/絲瓜、白麵線、枸杞	煮/洋芋、小四角豆腐、胡蘿蔔、蘋果、素咖哩粉		煮/時令青菜	煮/米苔目、豆芽菜、油片、乾木耳												
16	二	小米飯	素雞丁燴南瓜	「★」(鈣)榨菜豆干片		預計：履歷空心菜	「#」紫菜金針菇湯		5.9	3.4	2.6	1.0	0	2.8	0	584		
		煮/素雞丁、南瓜、毛豆仁、老薑	炒/榨菜絲、豆干片(湯油)、腰果		煮/時令青菜	煮/紫菜、金針菇												
17	三	蕎麥飯	和風燒洋芋	「#」鮮炒蘿蔔		預計：有機認證蔬菜	鮮蔬羹湯	有機蔬菜	1.5.10	3	2.5	1.6	0	2.7	0	559		
		煮/洋芋、素肉鬆、彩椒、海苔絲、胡蘿蔔、(煩躁)、麻餅	煮/白蘿蔔、生香菇、豆包、白果		炒/當令時蔬	煮/高麗菜、乾木耳、素羊肉												
18	四	特餐:麵線糊+「炸」素雞堡+薯條+預計：履歷油菜+「創」漢堡包								水果	8.11	3	2.5	1.0	1	3.0	0	618
		煮/紅麵線、筍絲、素肉羹、胡蘿蔔、乾木耳、素沙茶醬 炸/素雞堡+洋芋 煮/時令青菜 漢堡麵包(統一)																
19	五	麥片飯	乾鍋雞菜	梅干苦瓜		預計：履歷青菜葉	「創」麥香燕麥粉角露	堅果包	5.6.8.9	3.2	2.6	1.0	0	2.8	0	570		
		滷/大黑干、青花菜、白蘿蔔、乾辣椒	煮/苦瓜、雞腿、梅乾菜		煮/時令青菜	煮/黑粉角、麥茶包、冬瓜磚、燕麥												
22	一	糯米飯	白菜烤麩		「★」宮保馬鈴薯	預計：履歷白莧菜	味噌豆腐湯	低碳環保餐 保久乳	10.5.4.9	3.1	3	1.0	0	2.9	0.8	718		
		煮/大白菜、烤麩、木耳、胡蘿蔔、芋頭	炒/洋芋、小黃瓜、油花生		煮/時令青菜	煮/白蘿蔔、板豆腐、味噌												
23	二	燕麥飯	鹽水鮮蔬	高麗菜滷		預計：履歷小白菜	玉米濃湯		4.5.10.11	3.3	2.5	1.8	0	2.6	0	581		
		煮/雞腿、青花菜、素紫米糕、胡椒鹽	煮/高麗菜、麵線、胡蘿蔔、乾木耳		煮/時令青菜	煮/玉米粒、豆包、素火腿												
24	三	小米飯 異國料理	豉汁海結	彩椒山藥		預計：有機認證蔬菜	碗仔翅	有機蔬菜	5.9.10.	3.2	2.5	1.2	0	2.8	0	568		
		煮/海帶結、豆干片、豆芽菜、豆豉	炒/山藥、甜椒、素雞		炒/當令時蔬	煮/筍絲、冬粉、乾木耳、蘭花干、高麗菜												
25	四	特餐:「#」高麗菜草菇飯+拿破里素醬+預計：履歷青菜葉+「#」海芽針菇湯								水果	1.9	3.3	2.6	1.3	1	2.9	0	649
		拌/白米、高麗菜、皮絲、海苔絲、生香菇(自付) 煮/小干丁、凍豆腐、番茄、義大利香料 煮/時令青菜 煮/海芽、金針菇																
26	五	紅藜麥飯 廚工人力*2人 協助演飯	「炸」手作棒棒腿	「#」麻婆豆腐		預計：豆芽菜	紅豆湯圓	教師節快樂 灑飯祝福語 保久乳	4.9	3.6	2.8	1.0	0	3.0	0.8	742		
		炸/豆包、芋頭	煮/板豆腐、毛豆仁、木耳		煮/時令青菜	煮/紅豆、小湯圓												
29	一			教師節快樂														
30	二	五穀飯	三杯凍腐	(2)雙星關東煮(學生許雅敏)		預計：履歷白莧菜	「#」番茄菇菇湯		5.9.10	3.4	2.6	1.2	0	2.8	0	589		
		煮/凍豆腐、皮絲、九層塔、老薑、蒜頭油	滷/白蘿蔔、素紫米糕、玉米粒、甜辣醬、味噌、三小油條		煮/時令青菜	煮/番茄、秀珍菇												
★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，如特殊狀況體育課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」華食至少2次/月、素食1次/週、堅果包1包(9/19)、(10/17)、(11/14)、(12/12)(1/9)。 ※薑菇類，在菜名做「#」標示。「薑菇類入菜」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。雞腿或雞塊/每月/次。異國料理1次/月。有機青菜/每週三。※剩食統計最少前三名，在菜名做(1)(2)(3)標示。																		
※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。關東國小油炸5次(供餐21天: 23%) 蛋品類(每月5次)、海鮮類:品項每月不得重覆。主食食糧白米及糙米為底再添加全穀																		
※水果類:每週四(每週1次)開辦供餐3天/週、乳品類:每月3次、非基改腐豆腐:1瓶自付(11/24)(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(每月3次)供應日期:(9月3天-9/8、9/22、9/26)(10月2天-10/13、10/27)(11月2天-11/3、11/17)、(12月3天-12/15、12/22、12/29)(1月2天-1/12、1/19) 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。(114/10/11及115/1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:(9月1天-9/15)(10月1天-10/20)(11月1天-11/10)、(12月1天-12/8)(1月1天-1/5)(依據『114學年度3單1Q獎勵金』供應)																		
※「創」為創意菜廚房團隊新菜色研發並視供餐群體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方法議後可修正。																		
113年1月1日起應使用有機或產銷履歷產品，始符合經費請領獎勵金12項短期菜葉類:小白菜、青梗白菜、油菜、青油菜、薺菜、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)																		
依午餐會議決議,如華食副菜有雞蛋食材,在素食區會增加一盆蛋如蒸蛋、炒蛋等,但個數適因成本高低就沒有再多供應。泳翔食品股份有限公司製																		