

我們想聽聽您對我們[建功高中中央廚房]的想法!
可直接掃 QR Code 網路填寫喔!



新竹市立 建功高中.新科國中.關東國小三校(素食)菜單

115年1月份 素食菜單 (阿富汗) 12/23

日期星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	均衡攝取 公告11項過敏原 (註記裡有說明)	營養成分(份量)	熱量			
							全谷 雜糧 穀類	豆魚肉類 蔬菜類	水果類	油脂與堅果 種子類	乳品類 (大卡)	
2 五	糙米飯	三杯麵腸	「#」雙星關東煮	預計：履歷菠菜	四寶甜湯		8.9	5.8	2.5	1.1	0	
		炒/雞腿(過油),小黃瓜,九層塔,老薑,麻油	煮/白蘿蔔,小四角油腐,素紫米糕,味增,甜辣醬,杏鮑菇	燙拌/當令時蔬	煮/地瓜,芋圓,地瓜圓,蒸麥							
5 一	小米飯	「炸」素魚排	番茄燒油腐	預計：履歷菠菜	酸辣湯	低碳環保餐 履歷豆漿	8.9	5.6	3	1.1	0	
		炸/素魚排,洋芋	煮/小三角油圓,蕃茄,九層塔	燙拌/當令時蔬	煮/高麗菜,板豆腐,豆絲,豆包,乾木耳,烏醋							
6 二	燕麥飯	咖哩素雞丁	「#」剥皮辣椒干片	預計：履歷蚵白菜	「#」海芽金針菇湯		8.9	5.7	2.5	1.2	0	
		燒/素雞丁,洋芋,胡蘿蔴,素咖哩粉	炒/豆干片,高麗菜,生木耳,剥皮辣椒	燙拌/當令時蔬	煮/海芽,金針菇							
7 三	紫米飯	「★」南瓜百頁	「炸」地瓜球*2	預計：有機認證蔬菜	關東煮湯	有機蔬菜	6.8.9	5.5	2.5	1.0	0	
		煮/南瓜,百頁豆腐,腰果	炸/地瓜球*2	燙拌/當令時蔬	煮/白蘿蔔,小四角油腐,海帶結							
8 四		特餐: 麵線糊+香滷豆包+預計：履歷：菠菜+黑糖捲					水果	8.9.11	5	2.5	1.0	
		煮/紅麵線,筍絲,素羊肉,胡蘿蔴,乾木耳	油/豆包,香椿醬,香菜	燙拌/當令時蔬	蒸/黑糖捲							
9 五	小薏仁飯	絞瓜干丁	彩椒山藥	預計：高麗菜	紅豆紫米桂圓湯		8.9.11	5.8	2.6	1.0	0	
		煮/小丁,絞瓜	煮/山藥,大黑豆,小黃瓜,彩椒,白果	燙拌/當令時蔬	煮/红豆,紫米,桂圓							
12 一	燕麥飯	馬鈴薯燉番茄	「創」桔醬佐豆腐	履歷菠菜	昆布味噌湯	低碳環保餐 保久乳	4.8.9	5.6	2.8	1	0	
		煮/洋芋,番茄,四季豆,九層塔,番茄醬	煮/百頁豆腐,小黃瓜,桔醬	燙拌/當令時蔬	煮/板豆腐,海芽,味增,昆布							
13 二	地瓜飯(切丁)	豆瓣茄子	「#」白醬花椰	預計：履歷青江菜	紫菜花干湯		8.9	5.7	2.6	1.0	0	
		煮/茄子,素肚,九層塔	煮/洋芋,花椰菜,胡蘿蔴,湯圓	燙拌/當令時蔬	煮/紫菜,花椰干							
14 三	五穀飯	「#」杏鮑菇油腐	涼拌素雞	預計：有機認證蔬菜	結頭菜湯	有機蔬菜	8.9	5.6	2.7	1.0	0	
		煮/小四角油腐,素紫米糕,杏鮑菇	煮/素雞,小黃瓜,胡蘿蔴	燙拌/當令時蔬	煮/結頭菜,小麥穗,芹菜							
15 四		特餐: 「★」咖哩椰漿拌飯+鹹水鮮蔬+預計：履歷白莧菜+玉米濃湯					水果	6.8.9.11	5.8	2.5	1.0	
		炒/玉米,玉米粒,素火腿,素咖哩粉,椰絲,腰果	煮/筍片,白筍,豆,白筍,中干丁,胡蘿蔴	燙拌/當令時蔬	煮/玉米粒,豆包							
16 五	麥片飯	海結燒黑干	「#」白菜炒年糕	預計：履歷葉萬葛	綠豆湯		8.9	5.7	2.5	1.7	0	
		煮/大黑干,白蘿蔴,海帶結,老薑	煮/大白菜,油片,年糕片,金針菇(自付)	燙拌/當令時蔬	煮/綠豆,冬瓜磚							
19 一	紅藜麥飯	麻婆燒豆腐	玉米干丁	預計：履歷小白菜	「#」鮮蔬金針湯	低碳環保餐 保久乳	4.8.9	5.6	2.8	1.0	0	
		蒸/板豆腐,素絞肉,豆絨醬,花椒	煮/玉米粒,小干丁,黑胡椒粒	燙拌/當令時蔬	煮/高麗菜,生香菇,金針,乾木耳							
20 二		結業式：豆沙包+「炸」素克雞塊*3+薯條+預計：履歷高麗菜+百分百果汁(高中不供餐)						8.9	2.5	2.5	1.0	
		蒸/豆沙包	炸/素克雞塊*3+洋芋薯條+中干丁	燙拌/當令時蔬	百分百果汁							
11402學期開始(2/11.2/12.2/13 上課日)												
21 三	南瓜飯(切丁)	筍干油腐	「★」滷味拼盤	預計：有機認證蔬菜	「#」玉米鮮菇湯		3.6.8.9.11	5.8	2.8	1.3	0	
		煮/小四角油腐,筍干	煮/白蘿蔴,胡蘿蔴,大黑干,海帶結,熟花生	燙拌/當令時蔬	煮/玉米粒,秀珍菇							
22 四		特餐: 紅燒書香麵+豆豉油腐+預計：履歷小白菜					水果	8.9.11	5.5	2.6	1.3	
		煮/白扁鵲,東豆腐,白蘿蔴,蕃茄,苦瓜,豆豉油腐,黑豆鼓	燙拌/當令時蔬									
23 五	蕎麥飯	「炸」素雞堡	(鈣)南洋咖哩豆腐煲	預計：履歷白莧菜	粉角銀耳露		8.9	5.7	2.8	1.0	0	
		炸/素雞堡,百頁豆腐	煮/小四角油腐,洋芋,花椰菜,胡蘿蔴,素咖哩粉,椰漿	燙拌/當令時蔬	煮/銀耳,粉角							
115年2月份 豐食菜單 開學囉!												
2/23 一	香鬆飯	「#」三杯凍腐	「#」紅燒烤麸	預計：履歷菠菜	西米露	低碳環保餐 補遺五餐午餐 決議供甜湯	7.8.9	5.5	2.6	1.0	0	
		煮/凍豆腐,素紫米糕,杏鮑菇,老薑,九層塔,胡麻油	素食包+12道料理	煮/筍片,烤麸,木耳	燙拌/當令時蔬							
24 二	燕麥飯	咖哩豆腸	關東煮	預計：履歷蚵白菜	鮮蔬素羊羹		8.9	5.9	2.7	1.3	0	
		煮/豆腸,洋芋,胡蘿蔴,素咖哩粉	煮/白蘿蔴,小四角油腐,海帶結,玉米粒	燙拌/當令時蔬	煮/高麗菜,素羊肉,乾木耳,烏醋							
25 三	小米飯	「★」乾扁四季豆	「#」椒香麻婆豆腐	預計：有機認證蔬菜	馬鈴薯濃湯	有機蔬菜	6.7.8.9	5.7	2.8	1.0	0	
		煮/豆干片,四季豆,白芝麻	煮/板豆腐,生香菇,花椒	燙拌/當令時蔬	煮/洋芋,貝類類,素火腿,黑胡椒粒							
26 四		特餐: 味增蔬菜湯麵+炸醬干丁+預計：履歷小白菜					水果	8.9	5.5	2.5	1.0	
		煮/細烏龍麵,高麗菜,玉米粒,海芽,味增	煮/皮絲,小黃瓜,小干丁,甜辣醬,黑豆甜醬	燙拌/當令時蔬								
27 五		228和平紀念日補假										

★根據衛生福利部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級級導師及營養師。※甜湯:每週5天、補課補班日(依午餐會議委員會決議辦理)。※低碳環保餐:每週一(低碳環保食材為主)

※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。※豆製品：在菜名做「#」標示。「豆製品入菜」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。※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道菜目並由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油炸。關東國小油炸4次(供餐20天: 20%)、蛋品類(每月5次.1月4次2月1次)、海鮮類:品項每月不得重複。主食公糧白米及糙米為底再添加全穀根莖類。

※水果類:每週四(每週1次)需連供3天/週。乳品類:每月3次、非堅果類豆製品:1盒自付(12/4) (依據「114學年度學校午餐公辦營養委外辦理勞務採購」契約供應)

114學年度久乳(每月3次)供應日期: (9月3日~9/8.9/22.9/26)(10月2日~10/13.10/27)(11月2日~11/3.11/17)(12月3日~12/15.12/22.12/29)(1月2日~1/12.1/19)

每月至多供應3次，於班級當月用餐天數達7日(1)以上供應第1次、達4(含)日(1)以上供應第2次、達21(含)日(1)以上供應第3次。(11/4~11/10及11/15~11/21)(12月1~12/15.12/22.12/29)(1月1~1/12.1/19)

非堅改銷履歷豆製品供應日期: (9月1~9/15.10/1~10/20)(11月1~11/10)(12月1~12/9)(1月1~1/5) (依據「114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烹食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、貿易、特殊狀況等因經校方決議後修正。

113年1月1日起應使用有機或產銷履歷農產品，始符合經費獎勵金12項短期葉菜類:小白菜、青梗白菜、油菜、青油菜、雞菜、蔬菜、葉萬葛、芥菜、萬葛、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 沐翔食品股份有限公司 製