




115年1月份素食菜單 (阿富師) 12/23

星期	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	依衛福部公告111課綱級版(註記標示減碼)	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類	乳品類	熱量(大卡)	
2	五	三杯麵腸	「#」雙星開東煮	預計：履歷菠菜	四寶甜湯		8.9	5.8	2.5	1.1	0	2.5	0	734
		炒/豬腳(燒油),小黃瓜,九層塔,老薑,麻油	煮/白蘿蔔,小四角油腐,素紫米糕,綠豆,煎洋蔥,杏鮑菇	選擇/當令時蔬	煮/地瓜,芋圓,地瓜圓,燕麥									
5	一	「炸」素魚排	 番茄燒油腐	預計：履歷菠菜	酸辣湯	低破壞保養履歷豆漿	8.9	5.6	3	1.1	0	2.9	0	775
		炸/素魚排,洋芋	煮/小三角油腐,番茄,九層塔	選擇/當令時蔬	煮/高麗菜,板豆腐,綠豆包,乾木耳,烏醋									
6	二	咖哩素雞丁	「#」剝皮辣椒干片	預計：履歷蚵白菜	「#」海芽金針菇湯		8.9	5.7	2.5	1.2	0	2.8	0	743
		燒/素雞丁,洋芋,胡蘿蔔,素咖哩粉	炒/豆干片,高麗菜,生木耳,剝皮辣椒	選擇/當令時蔬	煮/海芽,金針菇									
7	三	「★」南瓜百頁	「炸」地瓜球*2	預計：有機認證蔬菜	開東煮湯	有機蔬菜	6.8.9	5.5	2.5	1.0	0	2.7	0	719
		煮/南瓜,百頁豆腐,腰果	炸/地瓜球*2	選擇/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	1	2.6	0	740
		煮/紅麵線,筍絲,素羊肉,胡蘿蔔,乾木耳滷/豆包,香糟醬,香菜 選擇/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	2.8	0	752
		煮/小干丁,絞瓜	煮/山藥,大黑干,小黃瓜,彩椒,白果	選擇/當令時蔬	煮/紅豆,紫米,桂圓									
12	一	馬鈴薯燉番茄	「創」桔醬佐豆腐	履歷菠菜	昆布味噌湯	低破壞保養保久乳	4.8.9	5.6	2.8	1	0	2.7	0.8	869
		煮/洋芋,番茄,四季豆,九層塔,番茄醬	煮/百頁豆腐,小黃瓜,桔醬	選擇/當令時蔬	煮/板豆腐,海芽,味噌,昆布									
13	二	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	2.9	0	750
		煮/茄子,素肚,九層塔	煮/洋芋,花椰菜,胡蘿蔔,鴻喜菇	選擇/當令時蔬	煮/紫菜,蘭花干									
14	三	「#」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	2.8	0	746
		煮/小四角油腐,素紫米糕,杏鮑菇	煮/素雞,小黃瓜,胡蘿蔔	選擇/當令時蔬	煮/結頭菜,小麥纖,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	1	2.9	0	809
		炒/白米,玉米粒,素火腿,素咖哩粉,椰漿,腰果 煮/筍片,筍白筍,木耳,中干丁,胡蘿蔔 選擇/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：履歷茼蒿苣	綠豆湯	8.9	5.7	2.5	1.7	0	2.7	0	751
		煮/大黑干,白蘿蔔,海帶結,老薑	煮/大白菜,油片,年糕片,金針菇(自付)	選擇/當令時蔬	煮/綠豆,冬瓜磚									
19	一	麻婆燒豆腐	 玉米干丁	預計：履歷小白菜	「#」鮮蔬金針湯	低破壞保養保久乳	4.8.9.	5.6	2.8	1.0	0	2.8	0.8	873
		煮/板豆腐,素絞肉,豆瓣醬,花椒	煮/玉米粒,小干丁,黑胡椒粒	選擇/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	0	2.8	0	514
		蒸/豆沙包 炸/素麥克雞塊*3+洋芋薯條+中干丁 選擇/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	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	2.7	0	770
		煮/小四角油腐,筍干	煮/白蘿蔔,胡蘿蔔,大黑干,海帶結,熟花生	選擇/當令時蔬	煮/玉米粒,秀珍菇									
22	四	特餐：紅燒香香麵+豆豉油腐+預計：履歷小白菜				水果	8.9.11	5.5	2.6	1.3	1	2.7	0	794
		煮/白扁麵,凍豆腐,白蘿蔔,胡蘿蔔,番茄,客家酸菜,老薑 煮/苦瓜,三角油豆腐,黑豆豉 選擇/當令時蔬												
23	五	「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	2.9	0	765
		炸/素雞堡,百頁豆腐	煮/小四角油腐,洋芋,花椰菜,胡蘿蔔,素咖哩粉,椰漿	選擇/當令時蔬	煮/銀耳,粉角									
115年2月份 營養菜單 開學囉!														
2/23	一	「#」三杯凍腐	 「#」紅燒烤麩	預計：履歷菠菜	西米露	低破壞保養補週五餐供甜湯	7.8.9	5.5	2.6	1.0	0	2.6	0	722
		煮/凍豆腐,素紫米糕,杏鮑菇,老薑,九層塔,胡麻油	煮/筍片,烤麩,木耳	選擇/當令時蔬	煮/西谷米,冬瓜磚									
24	二	咖哩豆腸	開東煮	預計：履歷蚵白菜	鮮蔬素羊羹		8.9	5.9	2.7	1.3	0	2.8	0	774
		煮/豆腸,洋芋,胡蘿蔔,素咖哩粉	煮/白蘿蔔,小四角油腐,海帶結,玉米結	選擇/當令時蔬	煮/高麗菜,素羊肉,乾木耳,烏醋									
25	三	「★」乾煸四季豆	「#」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	2.9	0	765
		煮/豆干片,四季豆,白芝麻	煮/板豆腐,生香菇,花椒	選擇/當令時蔬	煮/洋芋,貝殼麵,素火腿,黑胡椒粒									
26	四	特餐：味噌蔬菜湯麵+炸醬干丁+預計：履歷小白菜				水果	8.9	5.5	2.5	1.0	1	2.7	0	779
		煮/細烏龍麵,高麗菜,玉米筍,玉米粒,海芽,味噌 煮/皮絲,小黃瓜,小干丁,甜醬露,黑豆醬膏 選擇/當令時蔬												
27	五	228和平紀念日補假												
★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(依午餐會證委員決議辦理) ※低破壞保養:每週一(低破壞保食材為主菜) ※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，開東國小油炸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)需連供餐3天/週、乳品類:每月3次、非基改腐皮豆漿: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次-9/8,9/22,9/26)(10月2次-10/13,10/27)(11月2次-11/3,11/17),(12月3次-12/15,12/22,12/29)(1月2次-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-12/9)(1月1天-1/5)(依據「114學年度3章1Q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、實源、特殊狀況等因素經校方決議後可調整修正。 113年1月1日起應使用有機或產銷履歷農產品，始符合經費領獎獎金12項短期菜葉類:小白菜、青梗白菜、油菜、青油菜、茼蒿、菠菜、茼蒿菜、芥菜、茼蒿菜、茼蒿菜、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														