我們想聽聽您對我們[建功高中中央廚房]的想法!
可直接掃 問卷 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 (中央廚房-建功高中)

115年4月 份 素 食 菜 單 0327 (阿慶師)

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(註記標示號碼)	營養成分(份數) 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	熱量 (大卡)
1	三	(兒童節寶貝孩子鈣讚餐) 特餐:「#」鮮蔬筆管麵+「炸」素麥克雞塊+預計：有機蔬菜+玉米濃湯	煮/筆管麵,花椰菜,玉米筍,義大利香料,鴻喜菇,海苔粉	炸/素麥克雞塊*2,大黑干.	燙拌/當令時蔬	煮/洋芋,玉米粒,豆包	有機蔬菜 水果	8.9	5.5	2.5	1.0	1	2.8	0	784
2	四	南瓜飯	三杯素雞	「★」絞瓜干丁	預計：履歷花椰菜	三合湯		8.9.11	6.1	2.7	1.0	0	3.0	0	790
			煮/素雞,素紫米糕,老薑,九層塔,胡麻油	煮/小干丁,絞瓜,熟花生	燙拌/當令時蔬	煮/白蘿蔔,板豆腐,味噌,蘭花干									
3 6	五 二	清明連假													
7	二	燕麥飯	咖哩馬鈴薯	榨菜干片	預計：履歷小白菜	白菜素羹湯		8.9.11	6.1	2.9	1.0	0	2.9	0	800
			煮/洋芋,豆腸,胡蘿蔔,素咖哩粉	炒/榨菜絲,豆干片,木耳	燙拌/當令時蔬	煮/大白菜,素羊肉,乾木耳,芹菜,烏醋									
8	三	「★」芝麻飯	雪裡紅干丁	芽菜天婦羅	預計：有機認證蔬菜	「#」紫菜鮮菇湯	有機蔬菜	6.8.9.11	5.8	2.7	1.2	0	3.0	0	774
			煮/雪裡紅,小干丁	煮/綠豆芽,素甜不辣條,乾木耳,黑胡椒粒	燙拌/當令時蔬	煮/紫菜,菇類									
9	四	特餐:麵線糊+許願菜單 (手作)泡菜豆腐+預計：高麗菜+奶黃包	煮/麵線糊,油片,筍絲,胡蘿蔔,乾木耳,香菜	煮/大四角油腐,高麗菜,胡蘿蔔.	燙拌/當令時蔬	蒸/芋泥包	水果	8.9	5	3	1.3	1	2.9	0	798
10	五	香鬆飯	「#」砂鍋白菜	「★」彩椒燴山藥	預計：履歷蚵白菜	綠豆粉角湯	低碳環保餐	8.9.6	6.2	2.5	1.2	0	2.8	0	778
			煮/大白菜,板豆腐,豆包,生香菇,胡蘿蔔,素沙茶醬	煮/山藥,甜椒,大黑干,白果,腰果	燙拌/當令時蔬	煮/粉角,綠豆									
13	一	小米飯	「#」「炸」杏鮑菇.豆包 許願菜單	豆瓣紫茄	預計：履歷空心菜	鮮蔬粉絲湯	碳環保餐 保久乳	8.9	5.8	2.6	1.8	0	3.0	0.8	901
			炸/杏鮑菇,豆包	煮/茄子.麵腸,九層塔	燙拌/當令時蔬	煮/高麗菜,胡蘿蔔,乾木耳,小麥腸,烏醋									
14	二	紅藜麥飯	「#」壽喜燒	芹香干片	預計：履歷蚵白菜	玉米洋芋濃湯		8.9	5.9	2.9	1.5	0	2.9	0	799
			煮/大白菜,板豆腐,牛蒡,金針菇,鴻喜菇,烏龍麵	炒/豆干片,芹菜,胡蘿蔔	燙拌/當令時蔬	煮/玉米粒,素火腿,洋芋									
15	三	糙米飯	南瓜燒百頁	「★」黑干滷味	預計：有機認證蔬菜	米苔目湯	有機蔬菜	6.8.9	6.1	2.8	1.0	0	2.7	0	784
			煮/南瓜,百頁豆腐,老薑	滷/白蘿蔔,大黑干,海帶結,客家酸菜,腰果	燙拌/當令時蔬	煮/豆芽菜,米苔目,芹菜,胡蘿蔔,皮絲									
16	四	(學生許願餐)特餐:古早味油飯+「炸」綜合炸物+預計：履歷葉萵苣+味噌豆腐湯	煮/圓糯米,白米,皮絲,菜脯,小干丁,老薑,胡麻油 炸/素雞丁,百頁豆腐,洋芋,青花菜,九層塔 燙拌/當令時蔬 煮/海芽,板豆腐,味噌				水果	8.9	5.5	2.6	1.1	1	3.0	0	803
17	五	紫米飯	「#」芽菜炒鮮菇	雙星關東煮	預計：高麗菜	粉圓桂圓銀耳露	堅果包	6.8.9	5.7	2.7	1.5	0	2.8	0	765
			煮/豆芽菜,豆腸,菇類,胡蘿蔔,黑胡椒粒	煮/白蘿蔔,小四角油腐,素紫米糕,玉米結 味噌,甜辣醬	燙拌/當令時蔬	煮/銀耳,桂圓,粉角									
20	一	糙米飯	筊白筍煨豆干	玉米炒素火腿	預計：履歷菠菜	「#」海芽菇菇湯	低碳環保餐 履歷豆漿	8.9	5.7	3	1.2	0	2.8	0	780
			煮/筊白筍,豆干片,小黃瓜,胡蘿蔔	炒/玉米粒,素火腿,小干丁	燙拌/當令時蔬	煮/板豆腐,海芽,金針菇									
21	二	蕎麥飯	「★」海結燒肉	「炸」地瓜椪	預計：履歷青江菜	黃瓜白果豆皮湯		3.8.9	5.8	2.5	1.0	0	2.9	0	749
			煮/海帶結,玉米結,麵輪,熟花生	炸/地瓜椪*2	燙拌/當令時蔬	煮/大黃瓜,白果,豆包,薑絲									
22	三	薏仁飯	「#」素羅漢齋	洋芋茄醬鮮蔬	預計：有機認證蔬菜	大滷湯	有機蔬菜	8.9.11	5.9	2.6	1.8	0	2.7	0	775
			煮/烤麩,生香菇,筍片,玉米筍	煮/洋芋,百頁豆腐,青花菜,胡蘿蔔,義式香料,番茄醬	煮/時令青菜	煮/板豆腐,高麗菜,烏醋,乾木耳,榨菜絲									
23	四	特餐: (聰明選搭自己決定) A湯麵：紅燒豚肉麵+梅香苦瓜油腐+預計：認證有機蔬菜	煮/白扁麵,白蘿蔔,凍豆腐,胡蘿蔔,番茄,客家酸菜 煮 /小三角油腐,苦瓜,梅干菜 燙/認證有機蔬菜				水果	8.9	5.5	2.5	1.3	1	3.0	0	800
24	五	地瓜飯	筍干油腐	「#」白菜滷	預計：履歷葉萵苣	紅豆紫米燕麥湯		8.9.11	6.1	2.6	1..4	0	2.9	0	#VALUE!
			煮/筍干,小四角油腐	煮/ 大白菜,豆包,芋頭,冬粉,生香菇	燙拌/當令時蔬	煮/紅豆,紫米,燕麥									
27	一	小米飯	「炸」香酥素魚排	「★」乾煸四季豆	預計：履歷小白菜	關東煮	低碳環保餐 保久乳	4.8.9.7	5.6	2.7	1.3	0	3.0	0.8	882
			炸/素魚排,南瓜.	煮/豆干片,四季豆,白芝麻	燙拌/當令時蔬	煮/白蘿蔔,小四角油腐 ,海帶結.									
28	二	糙米飯	「#」鹽水百頁	(鈣)南洋咖哩豆腐煲	預計：履歷白莫菜	番茄豆腐湯		8.9.11	5.8	2.9	1.3	0	2.8	0	782
			煮/百頁豆腐,素紫米糕,筍片,菇類,胡椒鹽	煮/小四角油腐,洋芋,花椰菜,胡蘿蔔,素咖哩粉,椰漿	燙拌/當令時蔬	煮/番茄,板豆腐									
29	三	燕麥飯	「★」宮保燒干丁	「#」冬瓜燒麵筋	預計：有機認證蔬菜	南瓜濃湯	有機蔬菜	3.8.9	5.7	2.6	1.6	0	2.7	0	756
			炒/中干丁,小黃瓜,乾辣椒,油花生	煮/冬瓜,麵筋,生香菇	燙拌/當令時蔬	煮/南瓜,豆包.									
30	四	特餐:海苔玉米炒飯+「炸」手作-客家婆菜+預計：履歷油菜+海芽味噌湯	炒/白米,玉米粒,素火腿,新鮮鳳梨,海苔絲 炸/地瓜,胡蘿蔔,芹菜 燙拌/當令時蔬 煮/板豆腐,海芽,味噌				水果	8.9	5.9	2.5	1.0	1	3.0	0	821

★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」葷食至少2次/月、素食1次/週、 堅果包1包(3/20).(4/17.(5/15).(6/5)。 ※薑菇類，在菜名做「＃」標示。「薑菇類入菜」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。異國料理1次/月。有機青菜/每週三。※ 每月菜單依剩食量、**滿意度**、問卷、食材等調整供餐。每月1次 執行午餐追『光』者,光盤行動一起來 ！

※ 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22天: 23%) 蛋品類(每月5次)、海鮮類:品項每月不得重覆。

主食履歷認證公糧白米及糙米為新埔「老永昌商行 - 碾米廠」為底再添加全穀根莖類。

※水果類:每週四(每週1次)需達供餐3天/週、乳品類 :每月3次、非基改履歷豆漿：1瓶自付(5/4) (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(達21(含)日以上每月3次)供應日期: (3月3天-3/9/.3/23.3/30)(4月2天-4/13.4/27)(5月2天-5/11.5/25).(6月3天-6/8.6/15.6/22)

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。(115/4.5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：(3月1天-3/16) (4月1天-4/20)(5月1天-5/18).(6月1天-6/1) (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、貨源、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，始符合經費請領獎勵金12項短期葉菜類:小白菜、青梗白菜、油菜、青油菜、雜菜、菠菜、葉高苣、芥菜、茼蒿、莫菜、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