

我們想聽聽您對我們[建功高中中央廚房]的想法!
可直接掃描 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

115年8.9月份 素食菜單 (0824)

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	依職權公告11項請敬留意 (註記標記菜蔬)	全穀雜糧 類菜類	豆魚蛋肉類	餐 食 成 分 (份數)	油類與糖果 類子類	乳品類	熱量 (大卡)		
31	一	糯米飯	「#」薑菇燒凍腐 煮/凍豆腐.生香菇.彩椒 素食選★12項素料理	番茄燒茄子 炒/茄子.雞腿.番茄.九層塔	預計：履歷小白菜	豆腐味噌湯 煮/板豆腐.海芽.山藥.味噌	低碳環保餐	5.8.9	5.8	2.8	1.1	0	2.6	0	761	
1	二	小米飯	絞瓜干丁 煮/小干丁.絞瓜	花椰燒洋芋 煮/洋芋.青花菜.胡蘿蔔	預計：履歷葉萵苣	鮮筍花干湯 煮/鮮筍.菊花干.薑絲		8.9.11	6.2	2.5	1.3	0	2.7	0	776	
2	三	香鬆飯	「★」南瓜燒百頁 炒/百頁豆腐.南瓜.杏仁片	「鈣」梅香大油腐 煮/大筒油腐.梅干菜	預計：有機認證蔬菜	冬瓜四神湯 煮/冬瓜.素肚.大蔥仁.四神豬包	有機蔬菜	6.8.9	6	2.8	1.0	0	2.5	0	768	
3	四	(許願菜單)特餐: 茄醬花椰菜螺旋麵+「炸」素麥克雞塊+黑干丁+預計：花椰菜+洋芋玉米濃湯 煮/螺旋麵.小干丁.番茄.花椰菜.義大利香料 炸/素麥克雞塊*2.大蔥干 煮/時令青菜 煮/洋芋.玉米粒.豆包						水果	8.9	5.5	2.5	1.0	1	2.8	0.8	904
4	五	麥片飯	回鍋干片 燒/豆干片.小黃瓜.甜醬.豆豉	「#」高麗燒麵筋 煮/高麗菜.雞筋.鴻喜菇.乾木耳	預計：有機認證蔬菜	「創」綠豆QQ湯 煮/綠豆.彩色QQ	含鈣點心 堅果包 有機蔬菜	8.9.11	6.3	2.5	1.4	0	2.6	0	781	
7	一	燕麥飯	羅漢素齋 煮/烤魷.鮑片.芋頭.木耳.胡蘿蔔 素食選★12項素料理	「#」毛豆薑菇豆干 煮/小豆干.毛豆仁.生薑絲	預計：履歷蚵白菜	白菜肉羹湯 煮/大白菜.素羊肉.胡蘿蔔.乾木耳.香菜	低碳環保餐 含鈣點心 保久乳	8.9.4.5	5.8	2.8	1.0	0	3.0	0.8	896	
8	二	糯米飯	和風照燒洋芋 煮/洋芋.胡蘿蔔.素肉絲.海苔絲	「鈣」咖哩豆腐煲 煮/板豆腐.茄子.素咖哩粉.椰菜	預計：履歷白莧菜	玉米腐皮湯 煮/玉米粒.豆包		8.9	6.1	2.8	1.0	0	2.6	0	779	
9	三	紅藜麥飯	筍干油腐 煮/小筒油腐.筍干	「★」胡麻鮮蔬 拌/青花菜.百頁豆腐.彩椒.胡麻醬.芝麻醬.腰果	預計：有機認證蔬菜	山藥金針湯 煮/山藥.金針花.枸杞	有機蔬菜	6.7.9.	5.9	2.5	1.2	0	2.5	0	743	
10	四	特餐:鮮蔬火腿炒飯+「★」乾煸四季+預計：履歷小白菜+「#」三合湯 煮/白米.糙米.素火腿.高麗菜 煮/四季豆.豆干片.白芝麻 煮/時令青菜 煮/板豆腐.結腸.味噌						水果	7.8.9	5.8	2.5	1.0	1	2.5	0	791
11	五	五穀飯	打拋干丁 煮/小干丁.番茄.九層塔	醬味關東煮 煮/白蘿蔔.小三角油腐.素紫米糕.味噌.甜辣醬	預計：有機認證蔬菜	冬瓜西米露 煮/西谷米.冬瓜磚	有機蔬菜	8.9	6.1	2.6	1.1	0	2.5	0	762	
14	一	糯米飯	「炸」炸物拼盤 炸/茄子.洋芋.百頁豆腐.青花菜	「#」家常豆腐 煮/板豆腐.毛豆仁.生薑絲	預計：履歷薤菜	蔬菜羹湯 煮/高麗菜.胡蘿蔔.豆包.乾木耳.烏龍	低碳環保餐 含鈣點心 保久乳	8.9.4	5.8	2.5	1	0	2.8	0.8	865	
15	二	地瓜飯	蘿蔔燒百頁結 煮/百頁結.雞腿.白蘿蔔.老薑	紅燒素丸 煮/素獅子頭.筍絲.乾木耳	預計：履歷青江菜	米苔苕湯 煮/米苔目.綠豆芽.油片.芹菜		8.9	5.9	2.6	1.1	0	2.6	0	753	
16	三	麥片飯	「★」宮保麵腸 炒/雞腿.小黃瓜.乾辣椒.泡花生	蘋果咖哩洋芋 煮/洋芋.小筒角油腐.胡蘿蔔.蘋果.素咖哩粉	預計：有機認證蔬菜	韓式年糕湯 煮/板豆腐.大白菜.年糕片.韓式辣蝦粉.	有機蔬菜	3.8.9	5.9	2.5	1.0	0	2.7	0	747	
17	四	特餐:(聰明選搭自己決定) A 湯麵：紅燒麵+香椿燒油腐+預計：認證有機蔬菜 B 乾麵：(香椿燒油腐拌乾麵)白扁麵+香椿燒油腐+預計：認證有機蔬菜+紅燒蘿蔔湯 煮/白扁麵.凍豆腐.白蘿蔔.胡蘿蔔.番茄.客家酸菜 煮 /小三角油腐.香椿 燙/認證有機蔬菜						配合市府政策 截切水果	8.9	5.5	2.6	1.2	1	2.6	0	787
18	五	小米飯	海結燒豆干 煮/中干丁.海帶結.老薑	「#」塔香鮮菇燒蕃茄 煮/豆腐.杏鮑菇.鮑魚菇.番茄.九層塔	預計：有機認證蔬菜	四寶甜湯 煮/大豆.燕麥.芋頭.紅豆	有機蔬菜	8.9	6.3	2.5	1.0	0	2.8	0	780	
21	一	燕麥飯	砂鍋豆腐 燒/板豆腐.寬粉.乾木耳.素沙茶醬.金針結 素食選★12項素料理	什錦鷹嘴豆 煮/鷹嘴豆.洋芋.小黃瓜.番茄.黑胡椒粒	預計：履歷青江菜	「#」紫菜鮮菇湯 煮/紫菜.菇類	低碳環保餐 含鈣點心 保久乳	8.9.4.5	5.8	2.8	1.0	0	2.7	0.8	883	
22	二	地瓜飯	三杯凍腐 煮/凍豆腐.素紫米糕.玉米粒.老薑.九層塔.麻油	芹菜炒素雞 煮/素雞.芹菜.木耳	預計：履歷蚵白菜	碗仔翅 煮/大白菜.筍絲.冬粉.烏龍.香菜		8.9.11	6	2.5	1.0	0	2.6	0	750	
23	三	糯米飯	彩椒山藥 煮/大蔥干.山藥.花椰菜 教師節快樂 滿載祝福語 有機蔬菜 產銷履歷豆漿	「#」「鈣」紅燒油豆腐 煮/小筒角油腐.生香菇.胡蘿蔔.辣根.白蘿蔔	預計：有機認證蔬菜	紅豆湯圓 煮/紅豆.小湯圓	教師節快樂 滿載祝福語 有機蔬菜 產銷履歷豆漿	8.9	6.2	2.7	1.0	0	3.0	0	797	
24	四	特餐:「★」花生油飯+「炸」什錦天婦羅+預計：有機認證蔬菜+酸辣湯 煮/白米.糯米.小干丁.菜脯.熟花生.乾木耳 煮/豆包.洋芋.彩椒.玉米筍 煮/時令青菜 煮/板豆腐.高麗菜.筍絲.胡蘿蔔.烏龍						水果 有機蔬菜	3.8.9.11	5.3	2.5	1.0	1	2.8	0	770
25	五	中秋節														
28	一	教師節														
29	二	紫米飯	咖哩燒豆腸 煮/豆腐.洋芋.胡蘿蔔.素咖哩粉 素食選★12項素料理	滷味豆干 煮/豆干.海帶捲.香菜	預計：有機認證蔬菜	「#」海芽菇菇湯 煮/海芽.菇類	有機蔬菜 含鈣點心 堅果包	5.8.9.6	5.9	2.8	1.0	0	2.7	0	770	
30	三	糯米飯	「#」蒙古炒鮮蔬 煮/豆干片.高麗菜.素沙茶醬.生香菇	「★」田園四喜 煮/玉米粒.小干丁.小黃瓜.腰果.黑胡椒粒	預計：有機認證蔬菜	關東煮湯 煮/白蘿蔔.小筒角油腐.海帶結	有機蔬菜	6.8.9	5.8	2.5	1.3	0	2.6	0	743	

★根據衛生福利公告11項過敏原(1.甲殼類及其製品、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。如特殊狀況請親實主動告知班級導師及營養師。 ※甜湯:每週五.補課補班日(依午餐會餐委員決議辦理) ※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。 ※ 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4次(供餐21天: 19%) 蛋品類(每月5次)、海鮮類:品項每月不得重複。

主食履歷認證公糧白米及糙米為新埔「老永昌商行.碾米廠」為底再添加全穀雜糧類。 有機青菜:2次/週 含鈣點心:1次/週(保久乳.杏仁小魚干.堅果包.小豆干包等) 杏仁小魚干:食用請 細嚼慢嚥 小心食用 素食者調整堅果包供應！

※水果類:每週四(每週1次)需連供餐3天/週、乳品類:每月3次(依據「115學年度學校午餐公辦民營委外辦理勞務採購」契約 供應)

115學年度保久乳(連21(含)日以上每月3次)供應日期:(8.9月3天-9/7.9/14.9/21)(10月2天-10/5.10/12)(11月3天-11/2.11/16.11/23)(12月3天-12/14.12/21.12/28)(1月2天-1/11.1/18)

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。(115/10月-116/1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:(8.9月1天-9/23)(10月1天-10/19)(11月1天-11/9)(12月1天-12/7)(1月1天-1/4)(依據「115學年度3車1Q獎勵金」供應)

※「創」為創意菜廚房團隊新菜研發並視觀察供餐群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、資源、特殊狀況等因素經校方決議後可調整修正。

應使用有機或產銷履歷農產品。始符合經費申請獎勵金短期葉菜類:小白菜、青梗白菜、油菜、青油菜、薤菜、菠菜、葉萵苣、小芥菜、茼蒿、莧菜、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