



新竹市香山高中聯合四校午餐 (葷) 112年2月份午餐食譜

日期	星期	主食	副食一	副食二	青菜	湯	水果/ 鮮奶	全穀類 雜糧	豆 蛋 類	蔬 菜 類	水 果 類	油 脂 類	奶 類	總 熱 量
13	一	糙米飯 (白米 糙米)	麻香肉丁 (肉丁 高麗菜 薑片)	珍珠燴鮮瓜 (大黃瓜 小魚丸)	青菜 (時蔬)	肉骨茶湯 (肉丁 凍豆腐)		4.5	2.5	2		2		643
14	二	地瓜飯 (白米 地瓜)	左宗雞 (雞丁 小四角油豆腐)	冬瓜什錦 (冬瓜 肉絲 木耳)	青菜 (時蔬)	白菜蛋花湯 (白菜 雞蛋)		4.5	2.4	2		2		635
15	三	黃油麵 (黃油麵)	沙茶炒麵 (肉絲 韭菜 洋葱)	蒜香肉片 (肉片 豆芽)	有機青 菜 (時蔬)	海芽味噌湯 (海芽 白卜)		4.5	2.3	2		2.5		650
16	四	小米飯 (小米 白米)	肉質魚/魚排 (肉質魚/魚排)	麻婆豆腐 (豆腐 絞肉)	青菜 (時蔬)	福菜肉片湯 (福菜 肉片)		4.5	2.5	1.8		3		683
17	五	白飯 (白米)	蜜汁干丁 (黑干丁 茶豆仁)	金瓜滑蛋 (雞蛋 南瓜)	青菜 (時蔬)	三喜甜湯 (紅豆 薏仁 大豆)	鮮奶	5.5	2.5	1.8		2.5	1	880
18	六	紫米飯 (白米 紫米)	泰式打拋豬 (絞肉 九層塔)	關東煮 (白卜 黑輪)	青菜 (時蔬)	筍絲什錦湯 (筍絲 木耳)		4.5	2.5	2		2		643
20	一	麥片飯 (麥片 白米)	薑母雞 (雞丁 高麗菜)	五彩炒蛋 (雞蛋 紅卜 木耳)	青菜 (時蔬)	日式味噌湯 (豆腐 洋葱)		4.5	2.4	2		2.5		658
21	二	五穀飯 (五穀米 白米)	韓式肉片 (黃豆芽 肉片)	古早味白菜滷 (大白菜 紅卜)	青菜 (時蔬)	蒲瓜魚羹湯 (蒲瓜 魚羹)		4.5	2.3	2		2		628
22	三	白扁麵 (白扁麵)	黑胡椒拌麵 (洋芋 三色青 絞肉)	麥克雞塊 (麥克雞塊)	有機青 菜 (時蔬)	南瓜濃湯 (南瓜 三色青)	水果	5	2.5	1.5	1	3		770
23	四	糙米飯 (白米 糙米)	砂鍋魚丁 (凍豆腐 洋葱 魚丁)	日式咖哩 (洋芋 三色青)	青菜 (時蔬)	海芽蛋花湯 (海芽 雞蛋)		4.5	2.6	2		2		650
24	五	油飯 (白米 糯米)	*家常油飯* (香菇絲 玉米粒)	大滷桶 (白卜 干丁)	青菜 (時蔬)	銀耳山粉圓湯 (白木耳 山粉圓)	豆漿	5.5	3.4	2		2.5		803

本菜單使用之生鮮豬肉、雞肉皆為國產在地食材

備註如有開立到會引發過敏食材如下:蟹、貝類、花生、大豆、豌豆、桃、腰果、杏仁、胡桃、芒果、草莓、蕃茄、柳橙類會用*來表示有添加使用，請過敏者多留意，小心誤食用。

營養小常識:南瓜

南瓜為葫蘆科植物南瓜的果實。味甜肉厚，可以代替糧食，而且皮肉都可以食用。南瓜含有豐富的維生素A、B、C及礦物質，磷、鈣、鎂、鋅等微量元素。

南瓜含有大量的果膠，與含澱粉的食物混吃，會使碳水化合物的吸收減慢，而增進胃內食物排空。另外，果膠也會在腸道內又會形成一種凝膠狀物質，使消化酶和營養物質的分子不能均勻混合，延緩腸道對營養物質的消化吸收，而控制時候血糖升高。

小叮嚀：久食、多食南瓜，可能出現皮膚染黃的現象，那是胡蘿蔔素未經變化即由汗液排出之結果。停食一段時間即會自行消退，對健康無礙。另外，南瓜所含的類胡蘿蔔素不怕高溫烹煮，加油脂烹炒，更有助於人體攝取吸收。

★本月新菜:金瓜滑蛋

協呈食品股份有限公司 營養師王巧琴