



新竹市香山高中聯合四校午餐
(素) 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 雜糧 | 豆 類 | 蛋 類 | 魚 類 | 水 果 | 油 脂 | 奶 類 | 總 熱 量 |
|----|----|----------------|---------------------------|---------------------|------------------|---------------------|-----------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------------|
| 13 | 一 | 糙米飯 (白米 糙米) | 麻香百頁 (百頁 高麗菜 薑片) | 珍珠燴鮮瓜 (大黃瓜 素丸) | 青菜 (時蔬) | 藥膳湯 (肉丁 凍豆腐) | | 4.5 | 2.5 | 2 | | | 2 | | 643 |
| 14 | 二 | 地瓜飯 (白米 地瓜) | 左宗棠油腐 (小四角油腐 彩椒) | 冬瓜什錦 (冬瓜 素魚羹 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 (素肉絲 豆包絲) | 滷素雞 (素雞) | 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) | 炸蔬菜餅 (南瓜 香菜) | 麻婆豆腐 (豆腐 素絞肉) | 青菜 (時蔬) | 福菜筍茸湯 (福菜 筍茸) | | 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) | 泰式豆包片 (豆包 甜椒) | 關東煮 (白卜 素黑輪) | 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) | 黑胡椒炸豆干 (豆干) | 番茄炒蛋 (蕃茄 雞蛋) | 青菜 (時蔬) | 日式味噌湯 (豆腐) | | 4.5 | 2.4 | 2 | | | 3 | | 680 |
| 21 | 二 | 五穀飯 (五穀米白米) | 韓式年糕 (年糕 豆芽) | 古早味白菜滷 (大白菜 紅卜) | 青菜 (時蔬) | 蒲瓜素羹湯 (蒲瓜 素羹) | | 5 | 2.3 | 2 | | | 2 | | 663 |
| 22 | 三 | 白扁麵 (白扁麵) | 黑胡椒拌麵 (洋芋 三色青 素絞 肉) | 炸地瓜 (地瓜) | 青菜 (時蔬) | 南瓜濃湯 (南瓜 三色青) | 水果 | 5.5 | 2.5 | 1.5 | 1 | | 3 | | 805 |
| 23 | 四 | 糙米飯 (白米 糙米) | 鮮蔬寬粉 (寬粉 高麗菜) | 日式咖哩 (洋芋 三色青) | 有機青 菜 (時蔬) | 海芽蛋花湯 (海芽 雞蛋) | | 5 | 2.6 | 2 | | | 2 | | 685 |
| 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 |

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。

備註如有開立到會引發過敏食材如下：蝦、龍蝦、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。