



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 蛋 魚	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。