

新竹市香山高中聯合四校午餐

(葷) 112年11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	全類穀類	肉類	蛋類	蔬菜類	水果	油脂類	奶類	總熱量
1	三	*蘑菇醬拌麵* (白麵 絞肉 洋蔥 三色豆)		無骨香雞排 (無骨香雞排)	有機青菜 (時蔬 菇絲)	*南瓜濃湯* (南瓜 雞蛋)		4	2.5	1.5			3		640
2	四	五穀飯 (五穀 白米)	芋頭燉排骨 (肉丁 芋頭)	家常豆腐 (豆腐 木耳)	青菜 (時蔬 枸杞)	白菜蛋花湯 (大白菜 雞蛋)		5	2.8	1.8			2		695
3	五	*什錦炒飯* (白米 雞蛋 堅果)		綜合滷味 (蘿蔔 豆包)	青菜 (時蔬 紅卜)	冬瓜粉條甜湯 (米苔目 冬瓜糖)		5.5	2.5	2			2.5		735
6	一	薏仁飯 (白米 薏仁)	京醬肉絲 (肉絲 洋蔥)	古早味白菜滷 (紅卜 白菜 角螺)	青菜 (時蔬 白芝麻)	冬瓜肉柳湯 (冬瓜 肉柳)		4.5	2.5	2			2		643
7	二	紫米飯 (白米 紫米)	台式雞丁 (雞丁 米糕)	*茄汁蛋豆腐* (豆腐 雞蛋)	青菜 (時蔬 木耳)	酸菜冬粉湯 (酸菜 冬粉)		4.7	2.5	1.8			2		652
8	三	台式鹹粥 (白米 筍絲 雞蛋)		蔥油雞塊 (雞塊)	有機青菜 (時蔬 菇絲)	奶皇包 (奶皇包)		4	2.5	1.8			1.5		580
9	四	小米飯 (小米 白米)	咖哩肉丁 (肉丁 洋芋)	洋蔥甜條 (洋蔥 甜條)	青菜 (時蔬 枸杞)	味噌蘿蔔湯 (蘿蔔 海芽)		4.5	2.5	1.8			2		638
10	五	大亨堡 (大亨堡)	香酥雞腿 (雞腿)	大熱狗 (大熱狗)	青菜 (時蔬 紅卜)	校園飲品 (蘋果葡萄汁)	鮮奶	5.5	3	1.5			3	0.8	903
13	一	糙米飯 (糙米 白米)	*宮保雞丁* (雞丁 高麗菜 花生)	什錦滷瓜 (滷瓜 木耳 紅卜)	青菜 (時蔬 白芝麻)	筍香菇湯 (筍片 鮮菇)		4.5	2.5	2			2		643
14	二	小米飯 (小米 白米)	★日式排骨 (排骨 涼薯 白芝麻)	黑干炒花椰 (黑干 花椰菜)	青菜 (時蔬 木耳)	*羅宋湯* (番茄 洋芋)		4.7	2.5	2			2		657
15	三	*茄汁義大利麵* (白麵 絞肉 洋芋 三色豆)		御師傅魚排 (御師傅魚排)	有機青菜 (時蔬 菇絲)	酸辣湯 (筍絲 雞蛋)		4.7	2.5	1.5			3		689
16	四	麥片飯 (麥片 白米)	麻油香肉丁 (肉丁 高麗菜)	蠔油拌三絲 (海帶絲 紅卜 白干絲)	青菜 (時蔬 枸杞)	冬瓜大骨湯 (冬瓜 大骨)	水果	5.5	2.8	1.8	1		2		790
17	五	白飯 (白米)	麥克雞塊 (麥克雞塊)	碎脯炒蛋 (雞蛋 碎脯)	青菜 (時蔬 紅卜)	白木耳山粉圓 (白木耳 山粉圓)	豆漿	4.5	3.5	1.5			2.5		728
20	一	白飯 (白米)	古早味肉燥 (絞肉 油腐)	黃瓜什錦 (黃瓜 鮮菇)	青菜 (時蔬 白芝麻)	白菜魚丸湯 (白菜 魚丸)		4.5	2.8	2			2		665
21	二	糙米飯 (糙米 白米)	*義式香草雞* (雞丁 洋芋 番茄)	冬瓜海結 (冬瓜 海結)	青菜 (時蔬 木耳)	肉骨茶湯 (肉丁 凍腐)		4.7	2.8	2			2		679
22	三	*古早味炒炊粉* (炊粉 高麗菜 肉絲)		香滷豬排 (豬排)	有機青菜 (時蔬 菇絲)	*玉米蛋花湯* (玉米 雞蛋)		4.2	2.5	1.8			2.5		639
23	四	紫米飯 (紫米 白米)	安東燉雞 (雞丁 洋芋 寬粉)	農家小炒 (豆芽 豆干 韭菜)	青菜 (時蔬 枸杞)	蘿蔔大骨湯 (蘿蔔 大骨)		4.7	2.8	1.8			2		674
24	五	白飯 (白米)	砂鍋魚丁 (魚丁 大白菜)	玉米炒蛋 (雞蛋 玉米粒)	青菜 (時蔬 紅卜)	紅豆西米露 (紅豆 西谷米)	鮮奶	5.5	3	1.8			2.5	0.8	888
27	一	糙米飯 (糙米 白米)	三杯雞 (雞丁 米血糕)	木須肉 (木耳 肉絲)	青菜 (時蔬 木耳)	南瓜蛋花湯 (南瓜 雞蛋)		4.7	2.5	2			2		657
28	二	小米飯 (小米 白飯)	★韓式咖哩肉片 (肉片 大白菜 木耳)	黃瓜鮮菇炒蛋 (大瓜 雞蛋 金針菇)	青菜 (時蔬 柴魚片)	豆薯排骨湯 (豆薯 排骨)		4.7	2.8	2			2		679
29	三	*古早味油飯* (白米 糯米 三色青 香菇絲 肉絲)		肉質魚 (肉質魚)	有機青菜 (時蔬 菇絲)	味噌湯 (豆腐)		4.5	2.6	1.8			3		690
30	四	五穀飯 (五穀 白米)	泰式風味燒雞 (雞丁 洋芋)	白菜滷 (大白菜 香菇絲 木耳)	青菜 (時蔬 枸杞)	冬瓜薏仁湯 (冬瓜 小薏仁)	水果	4.7	2.5	2	1		2		717

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。

★營養小知識-大白菜與疾病的關係:

大白菜含維他命、胡蘿蔔素、維他命C等成分,可保護心臟、使動脈不易粥樣化,使膽固醇下降、減輕肝臟負擔,亦可幫助傷口癒合;所含礦物質鎂及稀有元素硒、銅、錳、鋅等具抗衰老、及穩定末梢神經和血管等作用;其含維他命B群、A、C和纖維素能使腸胃健康,排泄消化平順,增加膽固醇代謝,可減輕肥胖者之負擔,而對糖尿病患者而言,大白菜熱量低,多吃則可增加飽足感。此外,大白菜含有鈣、磷可使牙齒、骨骼、神經、肌肉及血液等維持正常活力;其中微量的奎寧可化解血液凝固之作用,對心血管功能有所助益。

資料來自:台灣癌症基金會

★本月新菜:日式排骨/韓式咖哩肉片★