



新竹市香山高中聯合四校午餐
(筆) 112年12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	全類穀根	肉類	豆蛋魚	水果類	蔬菜類	油脂類	奶類	總熱量
1	五	古早味炒水粉 (水粉 高麗菜 肉絲)		日式蒸蛋 (雞蛋 鮮菇 玉米粒)	青菜 (時蔬 紅卜)	摩摩喳喳 (西谷米 粉圓 地瓜)		5.5	2.5			1.8	2.5		730
4	一	糙米飯 (糙米 白米)	南洋咖哩雞 (雞丁 洋芋)	番茄炒蛋 (番茄 雞蛋)	青菜 (時蔬 鮮菇)	味噌蘿蔔湯 (海芽 蘿蔔)		4.5	3			1.8	2		675
5	二	紫米飯 (紫米 白米)	*泰式打拋豬* (絞肉 番茄 九層塔)	鐵板風味豆腐 (油豆腐 洋葱 肉片)	青菜 (時蔬 木耳)	*南瓜湯* (南瓜 三色青)		5	2.5			1.8	2		673
6	三	*日式炒麵* (白麵 三色青 肉絲)		蔥油雞排 (雞排 青蔥)	有機青菜 (時蔬 枸杞)	酸辣湯 (豆腐 筍絲)		4	2.8			2	2.5		653
7	四	麥片飯 (麥片 白米)	砂鍋魚丁 (魚丁 大白菜)	洋葱甜條 (甜條 洋葱)	青菜 (時蔬 白芝麻)	黃瓜鮮菇湯 (大黃瓜 鮮菇)	水果	4.5	3	1	2	2			740
8	五	白飯 (白米)	*蒜味干丁* (干丁 肉丁 堅果)	*白菜滷* (大白菜 肉絲)	青菜 (時蔬 紅卜)	奶香粉圓湯 (珍珠 奶粉)	鮮奶	5.5	3			2	2	0.8	870
11	一	五穀飯 (五穀 白米)	台式雞丁 (雞丁 米血糕)	木須炒蛋 (雞蛋 木耳 筍絲)	青菜 (時蔬 鮮菇)	肉骨茶湯 (凍豆腐 排骨)		4.8	2.5			2	2		664
12	二	白飯 (白米)	*義式香草肉片* (肉片 番茄 洋芋)	黃瓜什錦 (黃瓜 鮮菇)	青菜 (時蔬 木耳)	玉米蛋花湯 (玉米粒 雞蛋)		4.5	2.8			2	2		665
13	三	柴魚麵線糊 (紅麵線 筍絲 雞蛋 肉絲)		無骨香雞排 (無骨香雞排)	有機青菜 (時蔬 枸杞)	刈包 (刈包)		4	2.5			1.8	2.5		625
14	四	地瓜飯 (地瓜 白米)	★春川炒雞丁 (雞丁 高麗菜 年糕)	沙茶三絲 (海帶絲 豆干絲 肉絲)	青菜 (時蔬 白芝麻)	冬瓜丸子湯 (冬瓜 丸子)		4.5	2.8			2	2		665
15	五	*日式炒飯* (白飯 玉米粒 三色青)		綜合滷味 (白卜 肉丁 魷魚丸)	青菜 (時蔬 紅卜)	*四寶甜湯* (白木耳 大豆 薏仁 小米)	杯奶	5.5	2.5			2	2.5	1	885
18	一	糙米飯 (糙米 白米)	咖哩豬柳 (洋芋 洋葱 豬柳)	蔥味黑干 (大黑干 青蔥)	青菜 (時蔬 鮮菇)	*番茄蛋花湯* (番茄 雞蛋)		4.5	3			1.8	2		675
19	二	地瓜飯 (地瓜 白米)	椒麻雞丁 (雞丁 土豆 彩椒)	田園四喜 (玉米粒 紅卜 絞肉)	青菜 (時蔬 木耳)	筍香肉絲湯 (筍絲 肉絲)		4.8	2.5			1.8	2		659
20	三	*茄汁義大利麵* (白麵 絞肉 三色青 洋葱)		麥克雞塊 (麥克雞塊)	有機青菜 (時蔬 枸杞)	南瓜濃湯 (南瓜 雞蛋)		5	2.5			1.5	3		710
21	四	五穀飯 (五穀米 白米)	虱目魚排 (虱目魚排)	咖哩洋芋 (洋芋 油豆腐)	青菜 (時蔬 白芝麻)	海芽味噌湯 (海芽 味噌)	水果	4.8	2.5	1	1.5	3			756
22	五	*古早味油飯* (白米 糯米 絞肉 干丁)		什錦豆包 (豆包 涼薯 肉片 彩椒)	青菜 (時蔬 紅卜)	紅豆湯圓 (紅豆 湯圓)	豆漿	5.5	3.5			1.5	2.5		798
25	一	*黑胡椒美式麵* (白麵 洋芋 玉米粒 絞肉)		雞腿+地瓜條+甜不辣 (雞腿+地瓜條+甜不辣)	有機青菜 (時蔬 枸杞)	玉米雙色湯 (玉米 紅卜)	蘋果	4.8	3	1	1.5	3			794
26	二	燕麥飯 (燕麥 白米)	★甘味腐乳燒豬肉 (肉丁 涼薯)	冬瓜海結 (冬瓜 海結)	青菜 (時蔬 木耳)	*羅宋湯* (高麗菜 番茄)		4.5	2.5			2	2		643
27	三	糙米飯 (糙米 白米)	*糖醋雞丁* (雞丁 洋芋)	章魚燒小丸子 (魷魚丸 海苔絲 柴魚片)	青菜 (時蔬 鮮菇)	蘿蔔大骨湯 (白卜 大骨)		4.8	2.5			1.8	2.5		681
28	四	紫米飯 (紫米 白米)	鯖魚 (鯖魚)	咖哩什錦 (洋芋 百頁 鮮菇)	青菜 (時蔬 白芝麻)	結頭排骨湯 (結頭菜 排骨)		4.5	2.5			2	3		688
29	五	白飯 (白米)	客家小炒 (豆干 芹菜 肉絲)	南瓜炒蛋 (雞蛋 南瓜)	青菜 (時蔬 紅卜)	地瓜綠豆湯 (地瓜 綠豆)	鮮奶	5.5	3			1.5	3	0.8	903

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:腰果富含好油給你飽足感☆

對花生過敏，或不喜歡花生的人，腰果也許是不錯的選擇，只要適量，也不必擔心攝取太多油脂，因為堅果含有的多是屬於「好油」，甚至有些研究顯示，因為高油脂的飽足感，反而讓人食量下降，進而達到減重效果。

★本月新菜:春川炒雞丁/甘味腐乳燒豬肉