



新竹市香山高中聯合四校午餐 (素) 114年9月份午餐食譜(範例)



日期	星期	主食	副食一	副食二	青菜	湯	水果/鮮奶	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類	總熱量
1	一	*麥片飯* (白米 麥片)	沙茶杏鮑菇 (杏鮑菇 紅卜)	▲豉香豆干 (豆干 豆豉)	時蔬 (時蔬)	▲味噌豆腐湯 (豆腐 鮮菇)		5.7	2.5	2		2		727
2	二	糙米飯 (白米 糙米)	素螞蟻上樹 (冬菇 素絞肉 高麗菜)	▲廟口鍋燒 (白卜 玉米結 油腐)	時蔬 (時蔬)	▲海帶裙蛋花湯 (海芽 雞蛋)		6.8	2.5	2		2		804
3	三	家傳烏龍麵 (烏龍麵 高麗菜 素肉絲 紅卜)		牛蒡排 (牛蒡排)	有機時蔬 (有機時蔬)	大滴羹湯 (筍絲 素羹 大白菜)		6	2.3	1.8		3		773
4	四	▲芝麻飯 (白米 芝麻)	八寶菜 (干絲 榨菜 青菜 香菇 筍絲)	黃金咖哩齋 (洋芋 紅卜 麵筋)	時蔬 (時蔬)	白玉金菇湯 (白卜 金針菇)		5	2.5	2		2.5		700
5	五	白飯 (白米)	▲古早味素肉燥 (素絞肉 干丁 麵筋)	菜脯炒蛋 (雞蛋 碎補)	時蔬 (時蔬)	*四喜臨門湯* (綠豆 花豆 薏仁 白QQ)		6	2.7	1.8		2.5		780
8	一	白飯 (白米)	豆醬鳳梨麵腸 (麵腸 鳳梨 冬瓜)	日式風味燒 (白卜 玉米 素黑輪)	時蔬 (時蔬)	▲海芽芙蓉湯 (海芽 雞蛋)		5	2.5	2		2		678
9	二	藜麥飯 (白米 藜麥)	素泰式打拋豬 (素絞肉 豆包 番茄)	甘甜素西魯肉 (大白菜 素肉絲 豆皮)	時蔬 (時蔬)	▲雪瓜豆腐湯 (冬瓜 豆腐)		5.5	2.5	2		2		713
10	三	家常麵線糊 (紅麵線 雞蛋 素火腿 筍絲)		▲黑胡椒炸豆干 (豆干)	有機時蔬 (有機時蔬)	奶黃包 (奶黃包)		5	2.5	1.8		2		673
11	四	▲芝麻飯 (白米 芝麻)	▲醬燒油腐 (油腐)	玉米炒蛋 (雞蛋 玉米粒)	時蔬 (時蔬)	筍絲鮮菇湯 (筍絲 鮮菇)	水果	5.1	2.5	2	1	2.5		767
12	五	*★炙香醬炒飯* (白米 素肉絲 雞蛋 堅果)		▲大滴桶 (手工油腐 白菜 鮮菇)	時蔬 (時蔬)	綠豆圓仔湯 (綠豆 QQ)	▲鮮奶	5.9	2.5	1.8		2.5	0.8	878
15	一	小米飯 (白米 小米)	香素齋 (山藥 花菜 鮮菇)	▲素燒豆腐 (豆腐)	時蔬 (時蔬)	玉米雲朵湯 (玉米 雞蛋)		5.3	2.6	2		2		706
16	二	燕麥飯 (白米 燕麥)	京醬素雞切 (素雞)	海帶三絲 (干絲 海絲 素肉絲)	時蔬 (時蔬)	冬瓜菇菇湯 (冬瓜 鮮菇)		5	3	1.8		2		710
17	三	家常炒炊粉 (炊粉 豆芽 素肉絲 香菇絲)		糖醋百頁 (百頁 番茄 彩椒)	有機時蔬 (有機時蔬)	▲咕溜酸辣寶 (豆腐 筍絲 雞蛋)		5	2.5	1.8		2.5		695
18	四	糙米飯 (白米 糙米)	沙茶麵腸 (麵腸)	日式咖哩 (洋芋 紅卜)	時蔬 (時蔬)	▲白玉凍腐湯 (白卜 凍豆腐)		5.2	2.5	2		2		692
19	五	白飯 (白米)	*醬燒豆包片* (豆包片 洋芋)	菇菇炒蛋 (雞蛋 鮮菇)	時蔬 (時蔬)	▲銀耳山粉圓湯 (白木耳 山粉圓)	▲鮮奶	6	2.5	1.8		2	0.8	863
22	一	薏仁飯 (白米 薏仁)	▲奶香玉米油腐 (油腐 玉米 奶粉)	★清泰蘿絲香 (白卜 豆干絲 黃豆芽)	時蔬 (時蔬)	▲味噌海芽湯 (海芽 豆腐)		5.3	2.5	1.8		3		739
23	二	糙米飯 (白米 糙米)	冬瓜燒素排骨 (素排骨 冬瓜)	▲客家小炒 (豆干 素肉絲 青椒)	時蔬 (時蔬)	粉絲蛋花湯 (冬菇 雞蛋)		5.2	2.5	2		2.5		714
24	三	▲白醬義大利麵 (螺旋麵 豆包 素絞肉 洋芋 奶粉)		薯餅 (薯餅)	有機時蔬 (有機時蔬)	▲陽光南瓜湯 (南瓜 雞蛋 奶粉)	豆漿	5	3.5	1.8		3		793
25	四	▲芝麻飯 (白米 芝麻)	▲香拌素雞 (素雞 香菜)	筍燒豆皮 (筍芽 豆皮)	時蔬 (時蔬)	蘿蔔素羹湯 (白卜 素羹)		5.2	2.5	1.9		2		689
26	五	白飯 (白米)	▲蜜汁醬拌干丁 (黑干 油腐)	蘿蔔糕炒蛋 (雞蛋 素蘿蔔糕)	時蔬 (時蔬)	▲黑糖珍珠奶 (珍珠 黑糖 奶粉)	▲杯奶	6	2.7	1.5		2.5	1	923
29	一	教師節放假												
30	二	五穀飯 (白米 五穀)	▲親子時蔬丼 (嫩雞 鮮菇 雞蛋)	什錦玉菜滷 (大白菜 豆皮 紅卜)	時蔬 (時蔬)	銀芽素肉湯 (豆芽 素肉片)		5.4	2.5	2.2		2		711

備註:

- 如有開立到會引發過敏食材如:甲殼類、花生、大豆、豌豆、桃、堅果、芝麻、芒果、鮭質之穀物會用 ** 來表示有添加使用,請過敏者多留意,小心誤食用。
- 標註▲為本道菜是含鈣食材,請學生多加攝取。

◎營養小知識-全蔬食者如何吃足鈣質◎

全蔬食者因食材種類有限,加上植物性鈣質易受植酸與草酸影響降低吸收率,如果飲食沒有均衡,很難吃到衛服部建議的鈣攝取量(1000mg/d),但我們只要把握幾項原則,仍可吃足鈣質增加骨本。

- 吃足夠黃豆製品及高鈣的食物如綠葉蔬菜、黑芝麻、髮菜、堅果、全穀類。
- 高鈣食物搭配高維生素C食物一起可吃增加鈣質吸收,例如飯後吃水果。
- 日曬15分鐘增加體內維生素D,可幫助人體鈣質吸收更好。
- 規律運動與阻力訓練,因阻力訓練可增加骨密度,也能間接增加鈣質吸收。



★新菜:炙香醬炒飯、清泰蘿絲香