



新竹市香山高中聯合四校午餐 (葷) 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)	醬燒豬柳 (豬柳 洋蔥)	香蔥甜條 (小甜條 青蔥)	時蔬 (時蔬)	▲味噌豆腐魚干湯 (豆腐 鮮菇 小魚干)		5.9	2.5	2		2		741
2	二	糙米飯 (白米 糙米)	三杯雞 (雞丁 米血飯 九層塔)	廟口鍋燒 (白卜 玉米結 冬粉)	時蔬 (時蔬)	▲裙帶菜大骨湯 (乾海芽 大骨)		5.3	2.8	1.7		2		714
3	三	家傳烏龍麵 (烏龍麵 高麗菜 肉絲 紅卜)		照燒雞排 (雞排)	有機時蔬 (有機時蔬)	大滴羹湯 (筍絲 魚羹 大白菜)		5.8	2.6	1.8		3		781
4	四	▲芝麻飯 (白米 芝麻)	避風塘魚丁 (魚丁 油腐 油蔥酥 蒜酥)	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)		5.7	2.8	2		2.5		772
5	五	白飯 (白米)	▲古早味素肉燥 (素絞肉 干丁 絞肉 麵粉)	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)	豆醬鳳梨雞 (雞丁 鳳梨 冬瓜)	日式風味燒 (白卜 豬柳 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)	泰式打拋豬 (絞肉 洋蔥)	甘甜西魯肉 (大白菜 肉絲 豆皮)	時蔬 (時蔬)	田間雪瓜湯 (冬瓜 大骨)		5.2	2.5	2.1		2		694
10	三	柴魚麵線糊 (紅麵線 肉絲 雞蛋 筍絲)		無骨香雞排 (雞排)	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)	虱目魚排 (虱目魚排)	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	2.6	1.8	1	3		785
12	五	*★炙香醬炒飯* (白米 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		3	0.8	901
15	一	小米飯 (白米 小米)	京醬燒雞 (雞丁 涼薯 洋蔥)	▲奶香燉白菜 (大白菜 肉絲 奶粉)	時蔬 (時蔬)	玉米雲朵湯 (玉米 雞蛋)		5.8	2.5	2.3		2		741
16	二	燕麥飯 (白米 燕麥)	腐乳肉片 (肉片 高麗菜 腐乳)	海帶三絲 (干絲 海絲 肉絲)	時蔬 (時蔬)	冬瓜丸子湯 (冬瓜 丸子)		5	3	2		2		715
17	三	家常炒炊粉 (炊粉 豆芽 肉絲 香菇絲)		家常雞翅 (雞翅)	有機時蔬 (有機時蔬)	▲咕溜酸辣寶 (豆腐 筍絲 肉絲)		5	2.5	1.8		2.5		695
18	四	糙米飯 (白米 糙米)	橙汁排骨 (肉丁 洋芋 香吉士)	▲麻婆油腐 (油腐 絞肉 洋蔥)	時蔬 (時蔬)	白玉大骨湯 (白卜 大骨)		5.4	2.9	1.7		2		728
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	5.6	3.7	1.8		2	0.8	925
22	一	薏仁飯 (白米 薏仁)	▲奶香玉米雞 (雞丁 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		2		694
23	二	糙米飯 (白米 糙米)	醬燒冬瓜燉肉 (肉丁 冬瓜 紅卜)	▲客家小炒 (豆干 肉絲 洋蔥)	時蔬 (時蔬)	粉絲蛋花湯 (冬粉 雞蛋)		5.4	2.8	1.8		2.5		746
24	三	▲*青醬義大利麵* (螺旋麵 絞肉 洋蔥 洋芋 青醬 奶粉)		麥克雞塊 (麥克雞塊)	有機時蔬 (有機時蔬)	▲陽光南瓜奶湯 (南瓜 雞蛋 奶粉)	豆漿	5	3.5	1.8		3		793
25	四	▲芝麻飯 (白米 芝麻)	鯖魚 (鯖魚)	筍燒肉片 (筍片 肉片)	時蔬 (時蔬)	蘿蔔魚羹湯 (白卜 魚羹)		5.2	2.5	1.9		3		734
26	五	白飯 (白米)	▲蜜汁醬拌干丁 (黑干 油腐)	洋蔥炒蛋 (雞蛋 洋蔥)	時蔬 (時蔬)	▲黑糖珍珠奶 (珍珠 黑糖 奶粉)	▲杯奶	6.3	2.9	1.5		2.5	1	959
29	一	教師節放假												
30	二	五穀飯 (白米 五穀)	親子雞肉丼 (雞肉 雞蛋 玉米粒)	開陽玉菜滷 (大白菜 肉絲 蝦米)	時蔬 (時蔬)	清燉芽鮮湯 (黃芽 排骨 薑絲)		5.5	2.7	2		2		728

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: 甲殼類、花生、大豆、豌豆、桃、堅果、芝麻、芒果、麩質之穀物會用 * * 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◎

(一)補充什麼「鈣」厲害?

- 乳製品, 如鮮奶、起司。
- 豆製品, 如豆腐、豆干。
- 帶骨海帶海鮮, 如小魚干、海芽。
- 深色蔬菜類, 莧菜、青菜、青江菜。
- 堅果種子類, 如黑芝麻、腰果。

(二)補鈣小撇步

- 補充幫助鈣吸收的營養素, 如維生素D、維生素K、維生素C。
- 不利鈣質吸收的物質, 如咖啡因過量、鈉含量過高。



★新菜: 炙香醬炒飯、清泰蘿絲香