



新竹市香山高中聯合四校午餐 (素) 114年10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	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類	總熱量
1	三	▲*炸醬麵* (白麵 素絞肉 干丁 三色青)		牛蒡排 (牛蒡排)	有機時蔬 (時蔬)	南瓜蛋花湯 (南瓜 雞蛋)		4.5	2.5	1.8		3		683
2	四	白飯 (白米)	韓式年糕 (年糕 大白菜 素泡菜)	▲*醬燒豆腐* (豆腐 素絞肉)	時蔬 (時蔬)	黃瓜湯 (黃瓜)	柚子	4.5	2.5	1.8	1	2		698
3	五	*麥片飯* (白米 麥片)	▲客家小炒 (豆干 素肉絲 芹菜)	玉米炒蛋 (雞蛋 玉米)	時蔬 (時蔬)	▲芋頭西米露 (芋頭 西谷米 奶粉)		5.5	2.8	1.5		2.5		745
6	一	中秋節放假												
7	二	小米飯 (白米 小米)	▲新疆豆腐 (油豆腐 洋芋)	白菜滷 (大白菜 香菇 素肉絲)	時蔬 (時蔬)	冬瓜菇菇湯 (冬瓜 鮮菇)		4.5	2.5	2		2		643
8	三	*香濃咖哩拌麵* (白麵 素絞肉 洋芋 紅卜 玉米粒)		薯餅 (薯餅)	有機時蔬 (時蔬)	▲海芽豆皮湯 (海芽 豆皮)		4.5	2	1.8		3		645
9	四	糙米飯 (白米 糙米)	▲素佛跳牆 (油豆腐 芋頭 栗子)	蒲瓜增什錦 (蒲瓜 豆包)	時蔬 (時蔬)	★▲椰汁紅豆湯 (紅豆 QQ 椰奶)		5.5	2.5	2		2		713
10	五	雙十節放假												
13	一	五穀飯 (白米 五穀)	香菇蒸蛋 (雞蛋 香菇)	*土豆麵筋* (花生 麵筋)	時蔬 (時蔬)	▲*玉米濃湯* (玉米 雞蛋)		4.5	2.4	1.8		2		630
14	二	*▲芝麻飯* (白米 黑芝麻)	梅干素肉燥 (素絞肉 梅乾菜)	港味西魯肉 (大白菜 雞蛋)	時蔬 (時蔬)	絲瓜粉絲湯 (絲瓜 冬粉)		4.5	2.5	2		2		643
15	三	五米肉末粥 (白米 素絞肉 玉米粒 高麗菜 芹菜)		素雲菜捲 (素雲菜捲)	有機時蔬 (時蔬)	紅豆包 (紅豆包)		4.5	2.6	2		3		695
16	四	紫米飯 (白米 紫米)	素雞排 (素雞排)	▲什錦海根 (海根 豆干片)	時蔬 (時蔬)	泡菜豆腐湯 (泡菜 豆腐)		4.5	2.3	1.8		2		623
17	五	*翡翠炒飯* (白米 青菜 雞蛋 堅果)		▲沙茶滷菜 (白卜 油腐 鮮菇)	時蔬 (時蔬)	綠豆薏仁湯 (綠豆 薏仁)	▲鮮奶	5.5	2.5	1.8		2.5	0.8	850
20	一	小米飯 (白米 小米)	▲什錦素雞 (素雞 豆干片 香菜)	金沙絲瓜 (鹹蛋 絲瓜)	時蔬 (時蔬)	▲海芽味噌湯 (海芽 白卜)		4.5	2.5	2		2		643
21	二	*▲芝麻飯* (白米 黑芝麻)	咖哩嫩膚 (嫩膚 洋芋)	冬瓜燒海結 (冬瓜 海結)	時蔬 (時蔬)	玉米雙色湯 (玉米粒 紅卜)		5	2.5	2		2		678
22	三	★紅麴糯米飯 (糯米 紅麴 枸杞 果乾)		糖醋豆包 (豆包)	有機時蔬 (時蔬)	▲酸辣湯 (豆腐 木耳 雞蛋)	豆漿	4	3.3	2		2.5		690
23	四	南瓜飯 (白米 南瓜)	螞蟻上樹 (冬粉 高麗菜 素火腿)	▲*麻婆豆腐* (豆腐 素絞肉)	時蔬 (時蔬)	青木瓜湯 (青木瓜 紅卜)		4.8	2.5	1.8		2		659
24	五	光復節放假												
27	一	*燕麥飯* (白米 燕麥)	▲古早味素肉燥 (素絞肉 油腐)	芋香白菜 (大白菜 芋頭 素肉絲)	時蔬 (時蔬)	冬瓜薏仁湯 (冬瓜 薏仁)		5	2.5	1.8		2		673
28	二	糙米飯 (白米 糙米)	日式天婦羅 (地瓜 鰻腸)	黑椒玉米三色 (玉米粒 毛豆 干丁)	時蔬 (時蔬)	▲味噌海芽湯 (豆腐 海芽)		5.2	2.3	2		2		677
29	三	古早味炒炊粉 (炊粉 高麗菜 素肉絲 豆芽)		▲香滷素雞 (素雞)	有機時蔬 (時蔬)	白玉鮮菇湯 (白卜 鮮菇)		4.5	2.5	1.8		2		638
30	四	紫米飯 (白米 紫米)	▲塔香杏鮑菇 (杏鮑菇 素米糕)	番茄炒蛋 (雞蛋 番茄)	時蔬 (時蔬)	榨菜豆皮湯 (榨菜 豆皮)		4.5	2.5	2		2.5		665
31	五	小米飯 (白米 小米)	▲麻香油腐 (油豆腐 高麗菜 鮮菇)	▲奶香洋芋 (洋芋 素火腿)	時蔬 (時蔬)	麥香珍珠湯 (珍珠 麥子)	▲鮮奶	4.5	2.5	1.8		2	0.8	758

備註：
1. 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。
2. 標註▲為本道菜是含鈣食材，請學生多加攝取。

◎校園午餐三章一Q農產品標誌~你認識嗎?◎

為了讓小朋友在校園的營養午餐吃得安心，農委會推動學校午餐採用「三章一Q」食材~你知道三章一Q的農產品標誌有哪些，又代表什麼含意嗎？三章一Q是指CAS臺灣優良農產品、產銷履歷農產品(TAP)、有機農產品等三種標章，及臺灣農產品生產追溯的QR Code!



標式零售標

★本月新菜:椰汁紅豆湯/紅麴糯米飯★