



新竹市香山高中聯合四校午餐 (葷) 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 絞肉 干丁 三色青)		塔香雞翅 (雞翅 九層塔)	有機時蔬 (時蔬)	南瓜蛋花湯 (南瓜 雞蛋)		4.5	2.5	1.8		2		638
2	四	白飯 (白米)	韓式肉絲 (肉絲 黃豆芽)	▲*醬燒豆腐* (豆腐 絞肉)	時蔬 (時蔬)	黃瓜大骨湯 (黃瓜 大骨)	柚子	4.5	2.8	1.8	1	2		720
3	五	*麥片飯* (白米 麥片)	▲客家小炒 (豆干 肉絲 乾魷魚)	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	3	1.5		2.5		760
6	一	中秋節放假												
7	二	小米飯 (白米 小米)	新疆大盤雞 (雞丁 洋芋)	白菜滷 (大白菜 香菇 肉絲)	時蔬 (時蔬)	冬瓜菇菇湯 (冬瓜 鮮菇)		4.5	2.6	2		2		650
8	三	*香濃咖哩拌麵* (白麵 絞肉 洋芋 玉米粒 紅卜)		麥克雞塊 (麥克雞塊)	有機時蔬 (時蔬)	▲海芽魚丸湯 (海芽 魚丸)		4.5	2.5	1.8		3		683
9	四	糙米飯 (白米 糙米)	佛跳牆風味肉丁 (肉丁 芋頭 筍片)	蒲瓜燴豬柳 (蒲瓜 豆干片 豬柳)	時蔬 (時蔬)	★▲椰汁紅豆湯 (紅豆 QQ 椰奶)		4	2.5	1.8		3		648
10	五	雙十節放假												
13	一	五穀飯 (白米 五穀)	蔥油雞 (雞丁 青蔥 洋蔥)	筍燒麵輪 (筍乾 麵輪)	時蔬 (時蔬)	▲*玉米濃湯* (玉米 雞蛋)		4.5	2.6	2		2		650
14	二	*▲芝麻飯* (白米 黑芝麻)	梅干肉燥 (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	玉米肉末粥 (白米 絞肉 玉米粒 高麗菜 油蔥)		迷迭香雞腿 (雞腿)	有機時蔬 (時蔬)	紅豆包 (紅豆包)		4.5	2.7	1.8		3		698
16	四	紫米飯 (白米 紫米)	虱目魚排 (虱目魚排)	▲什錦海根 (海根 豆干片)	時蔬 (時蔬)	▲泡菜豆腐湯 (泡菜 豆腐)		4.5	2.5	2		3		688
17	五	*翡翠炒飯* (白米 青菜 雞蛋 絞肉 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)	▲古早味肉燥 (絞肉 油腐)	白菜燻肉丸 (福洲丸 大白菜)	時蔬 (時蔬)	▲海芽味噌湯 (海芽 白卜)		4.5	2.8	2		2		665
21	二	*▲芝麻飯* (白米 黑芝麻)	▲咖哩雞 (雞丁 洋芋 洋蔥)	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	*日式炒烏龍麵* (烏龍麵 肉絲 洋蔥 蠔味棒 堅果)		香滷豬排 (豬排)	有機時蔬 (時蔬)	▲酸辣湯 (豆腐 木耳 雞蛋)	豆漿	4	3.5	1.8		2.5		700
23	四	南瓜飯 (白米 南瓜)	魚下巴 (魚下巴)	▲*麻婆豆腐* (豆腐 絞肉)	時蔬 (時蔬)	青木瓜大骨湯 (青木瓜 紅卜 大骨)		4.5	2.8	1.8		3		705
24	五	光復節放假												
27	一	*燕麥飯* (白米 燕麥)	★福州燒排骨 (排骨 洋芋)	芋香白菜 (大白菜 芋頭 肉片)	時蔬 (時蔬)	冬瓜大骨湯 (冬瓜 大骨)		5	2.5	2		2		678
28	二	糙米飯 (白米 糙米)	*台式雞丁* (雞丁 小甜條)	黑椒玉米三色 (玉米粒 絞肉 干丁)	時蔬 (時蔬)	▲味噌海芽湯 (豆腐 海芽)		5.2	2.5	2		2		692
29	三	古早味炒炊粉 (炊粉 高麗菜 肉絲 豆芽)		檸檬雞翅 (檸檬雞翅)	有機時蔬 (時蔬)	白玉鮮菇湯 (白卜 鮮菇)		4	2.5	1.8		2		603
30	四	紫米飯 (白米 紫米)	▲塔香魚丁 (魚丁 白菜 米血糕)	洋蔥甜條 (洋蔥 甜條)	時蔬 (時蔬)	榨菜肉絲湯 (榨菜 肉絲)		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 絞肉)	時蔬 (時蔬)	麥香珍珠湯 (珍珠 麥子)	▲鮮奶	5.5	2.5	1.8		2	0.8	828

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。

◎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更安心, 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!



橫式零售標

★本月新菜: 椰汁紅豆湯/福州燒排骨★