



新竹市香山高中聯合四校午餐 (素) 114年 11月份午餐食譜



祝學校週年快樂~

日期	星期	主食	副食一	副食二	青菜	湯	水果/鮮奶	根全類穀	魚肉蛋類	豆類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類	總量	總熱
3	一	▲芝麻飯 (白米 黑芝麻)	▲京醬滷油腐 (油腐)	古早味白菜滷 (紅卜 白菜 肉燥)	時蔬 (時蔬)	冬瓜湯 (冬瓜)		4.5	2.5	2			2		643	
4	二	紫米飯 (白米 紫米)	腰果拌鮑菇 (杏鮑菇 腰果)	▲農家小炒 (豆干 青椒 素肉絲)	時蔬 (時蔬)	酸菜冬粉湯 (酸菜 冬粉)		4.8	2.5	1.8			3		704	
5	三	▲*日式炒烏龍* (烏龍麵 素肉絲 白芝麻 茶豆)		★藥膳豆包 (豆包)	有機時蔬 (時蔬)	▲海芽豆腐湯 (海芽 豆腐)		4	2.3	1.8			2.5		610	
6	四	小米飯 (白米 小米)	素媽蟻上樹 (冬粉 素絞肉)	▲*鐵板風味豆腐* (豆腐 素肉絲 三色豆)	時蔬 (時蔬)	蘿蔔素丸湯 (蘿蔔 素丸)	水果	4.8	2.5	2	1		2		724	
7	五	*燕麥飯* (白米 燕麥)	▲手作豆香丸子 (豆腐 香菇 芹菜)	毛豆黎麥蒸蛋 (雞蛋 毛豆 黎麥)	時蔬 (時蔬)	*四寶甜湯* (綠豆 花豆 珍珠 地瓜圓)		5.5	2.5	1.5			3		745	
10	一	糙米飯 (白米 糙米)	▲*宮保油腐* (油腐 花生)	香素齋 (豆皮 山藥 芹菜 黃芽)	時蔬 (時蔬)	南瓜薑絲湯 (南瓜 薑絲)		4.5	2.3	2			2		628	
11	二	▲芝麻飯 (白米 黑芝麻)	韓式年糕 (年糕 黃豆芽 豆皮)	▲黑干炒花椰 (黑干 花椰菜)	時蔬 (時蔬)	筍香菇湯 (筍片 鮮菇)		4.7	2.2	2			2		634	
12	三	▲*白醬義大利麵* (白麵 素絞肉 洋芋 堅果 麵粉 奶粉)		香酥薯餅 (薯餅)	有機時蔬 (時蔬)	▲香醇玉米濃湯 (玉米粒 雞蛋 奶粉)		5	2	1.5			3		673	
13	四	*麥片飯* (白米 麥片)	砂鍋凍豆腐 (凍豆腐 素腰花 高麗菜)	★香拌什錦 (小黃瓜 花生 杏鮑菇 紅椒)	時蔬 (時蔬)	瓠瓜大骨湯 (瓠瓜 大骨)		4.8	2.3	1.8			2		644	
14	五	漢堡 (漢堡)	素排 (素排)	手工腐皮捲 (手工腐皮捲)	時蔬 (時蔬)	橘子 (橘子)	鮮奶	3.5	3	1.5	1		3	0.8	823	
17	一	白飯 (白米)	▲咖哩嫩腐 (嫩腐 洋芋)	木須炒蛋 (雞蛋 木耳)	時蔬 (時蔬)	▲藥膳湯 (凍豆腐 素肉丁)		4.7	2.5	2.2			2		662	
18	二	糙米飯 (白米 糙米)	▲古早味素肉燥 (素絞肉 油腐)	▲蠔油拌三絲 (海帶絲 紅卜 白干絲)	時蔬 (時蔬)	▲海芽豆腐湯 (海芽 豆腐)		4.5	2.8	2			2		665	
19	三	*古早味油飯* (白米 糯米 三色青 香菇絲 素肉絲)		香油素雞 (素雞)	有機時蔬 (時蔬)	冬瓜菇菇湯 (冬瓜 鮮菇)		4	2.3	1.8			2.5		610	
20	四	紫米飯 (白米 紫米)	▲安東嫩嫩腐 (嫩腐 寬粉)	▲奶香洋芋 (洋芋 素絞肉 奶粉)	時蔬 (時蔬)	*玉米蛋花湯* (玉米 雞蛋)		4.7	2.5	1.8			2		652	
21	五	*什錦炒飯* (白米 雞蛋 素絞肉 堅果)		▲客家筒燒滷豆干 (豆干 筍筴)	時蔬 (時蔬)	冬瓜粉條甜湯 (米苔目 冬瓜糖)	豆漿	5.5	3.5	2			2.5		810	
24	一	糙米飯 (白米 糙米)	▲手工油腐 (手工油腐)	▲木須干片 (木耳 筍絲 豆干)	時蔬 (時蔬)	蔬菜洋芋湯 (玉米 洋芋)		4.7	2.5	2			2		657	
25	二	▲芝麻飯 (白米 黑芝麻)	咖哩油片 (油片 洋芋 木耳)	玉米拌茶豆 (玉米粒 茶豆 素肉)	時蔬 (時蔬)	日式味噌湯 (豆腐 海芽)		4.8	2.5	1.8			2		659	
26	三	台式鹹粥 (白米 筍絲 雞蛋 素絞肉)		牛蒡排 (牛蒡排)	有機時蔬 (時蔬)	紅豆包 (紅豆包)		4	2.5	2			2.5		630	
27	四	五穀飯 (白米 五穀)	日式拌什錦 (地瓜 百頁)	▲黃瓜燴凍腐 (大瓜 凍腐 金針菇)	時蔬 (時蔬)	山藥薏仁湯 (山藥 薏仁)		5	2.2	2			2		655	
28	五	*古早味炒米粉* (米粉 高麗菜 豆包絲 素肉絲)		▲海芽蒸蛋 (雞蛋 海芽 鮮菇)	時蔬 (時蔬)	▲麥奶珍珠湯 (珍珠 麥子 奶粉)	鮮奶	4.5	2.5	1.8			2	0.8	758	

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。

◎我的餐盤-6句話的力量◎

- 每天早晚一杯奶：每天早晚各喝一杯240毫升的乳品，攝取足夠的乳品可以增進鈣質攝取，保持骨質健康。
- 每餐水果拳頭大：水果約1個拳頭大，切塊水果約大半碗-1碗，1天應至少攝取2份水果，並選擇在地、當季。
- 菜比水果多一點：青菜攝取量應足夠，體積需比水果多，並選擇當季且深色蔬菜需達1/3以上。
- 飯跟蔬菜一樣多：全穀雜糧類份量約與蔬菜量相同，以「維持原態」的全穀雜糧為主，如糙米、全麥製品、玉米、甘藷等。
- 豆魚蛋肉一掌心：蛋白質食物1掌心約可提供豆魚蛋肉類1.5-2份。
- 堅果種子一茶匙：約杏仁果5粒、花生10粒、腰果5粒，可於一天內固定時間攝取足1湯匙量，或分配於3餐，每餐1茶匙量（1湯匙=3茶匙）。



★本月新菜：香拌什錦、藥膳豆包