



新竹市香山高中聯合四校午餐 (葷) 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	類魚豆肉蛋	類蔬菜	類水果	類油脂	類奶	量總熱
3	一	▲芝麻飯 (白米 黑芝麻)	筍燒豬柳 (豬柳 筍干)	古早味白菜滷 (紅卜 白菜 角螺)	時蔬 (時蔬)	冬瓜大骨湯 (冬瓜 大骨)		4.5	2.5	2		2		643
4	二	紫米飯 (白米 紫米)	紅燒雞 (雞丁 涼薯)	▲農家小炒 (豆干 肉絲 韭菜)	時蔬 (時蔬)	酸菜冬粉湯 (酸菜 冬粉)		4.8	2.5	1.8		2		659
5	三	▲*日式炒烏龍* (烏龍麵 肉絲 洋葱 白芝麻 茶豆)		★藥膳雞排 (雞排)	有機時蔬 (時蔬)	▲海芽豆腐魚干湯 (海芽 豆腐 魚干)		4	2.5	1.8		2.5		625
6	四	小米飯 (白米 小米)	糖醋魚片 (魚片)	▲*鐵板風味豆腐* (豆腐 絞肉 三色豆)	時蔬 (時蔬)	蘿蔔魚丸湯 (蘿蔔 魚丸)	水果	4.8	2.8	2	1	2		746
7	五	*燕麥飯* (白米 燕麥)	鹹水什錦 (油腐 白卜 肉片)	味噌菇菇炒蛋 (雞蛋 鮮菇 洋葱)	時蔬 (時蔬)	*四寶甜湯* (綠豆 花生 珍珠 地瓜圓)		5.5	2.5	1.8		2.5		730
10	一	糙米飯 (白米 糙米)	*宮保雞丁* (雞丁 高麗菜 花生)	洋葱甜條 (甜條 豬柳 洋葱)	時蔬 (時蔬)	南瓜排骨湯 (南瓜 排骨)		5	2.5	2		2		678
11	二	▲芝麻飯 (白米 黑芝麻)	韓式豬柳 (豬柳 洋葱)	黃瓜鮮燴 (黃瓜 肉片 鮮菇)	時蔬 (時蔬)	筍香菇湯 (筍片 鮮菇)		4.7	2.5	2		2		657
12	三	▲*青醬義式拌麵* (白麵 絞肉 洋葱 堅果 青醬 奶粉)		麥克雞塊 (麥克雞塊)	有機時蔬 (時蔬)	▲香醇玉米濃湯 (玉米粒 雞蛋 奶粉)		5	2.5	1.5		3		710
13	四	*麥片飯* (白米 麥片)	▲砂鍋魚丁 (魚丁 大白菜 凍腐)	▲黑干炒花椰 (黑干 花椰菜)	時蔬 (時蔬)	瓠瓜大骨湯 (瓠瓜 大骨)		4.5	2.8	1.8		2		660
14	五	漢堡 (漢堡)	香酥雞排 (香酥雞排)	雞腿 (雞腿)	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)	咖哩雞 (雞丁 洋葱)	韭菜炒蛋 (雞蛋 韭菜)	時蔬 (時蔬)	▲肉骨茶湯 (肉丁 凍腐)		4.7	2.8	1.8		2.5		697
18	二	糙米飯 (白米 糙米)	紅糟肉燥 (絞肉 洋葱 紅糟)	▲壕油拌三絲 (海帶絲 紅卜 干絲)	時蔬 (時蔬)	▲海芽魚丸湯 (海芽 魚丸)		4.5	2.8	2		2.5		688
19	三	*古早味油飯* (白米 糯米 肉絲 香菇絲 麵粉)		照燒雞翅 (雞翅)	有機時蔬 (時蔬)	冬瓜鮮菇湯 (冬瓜 鮮菇)		4.5	2.5	1.8		2.5		660
20	四	紫米飯 (白米 紫米)	虱目魚排 (虱目魚排)	▲奶香洋芋 (洋芋 絞肉 奶粉)	時蔬 (時蔬)	*玉米蛋花湯* (玉米 雞蛋)		5	2.5	1.8		3		718
21	五	*什錦炒飯* (白米 雞蛋 絞肉 堅果)		▲★醬額蒜蓉豆腐 (油腐 蒜末)	時蔬 (時蔬)	冬瓜粉條甜湯 (米苣目 冬瓜糖)	豆漿	5.5	3.5	2		2.5		810
24	一	糙米飯 (白米 糙米)	三杯雞 (雞丁 油腐 米血糕)	海苔風味章魚丸 (魷魚丸 海苔絲 柴魚)	時蔬 (時蔬)	蔬菜洋芋湯 (玉米 洋芋 大骨)		4.7	2.5	2		2		657
25	二	▲芝麻飯 (白米 黑芝麻)	咖哩肉片 (肉片 洋葱 洋葱)	玉米拌茶豆 (玉米粒 茶豆 絞肉)	時蔬 (時蔬)	日式味噌湯 (豆腐 海芽)		4.8	2.8	1.8		2		681
26	三	台式鹹粥 (白米 筍絲 雞蛋 絞肉)		家常豬排 (豬排)	有機時蔬 (時蔬)	▲奶黃包 (奶黃包)		4	2.5	2		2		608
27	四	五穀飯 (白米 五穀)	台式雞丁 (雞丁 米血糕)	黃瓜鮮菇什錦 (大瓜 金針菇 木耳)	時蔬 (時蔬)	三絲湯 (豆芽 木耳 紅卜 雞蛋)		4.8	2.5	2.2		2		669
28	五	古早味炒炊粉 (炊粉 高麗菜 肉絲 豆包絲)		▲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	2		2.5	0.8	785

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。

◎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。
- 豆腐蛋肉一掌心：蛋白質食物1掌心約可提供豆腐蛋肉類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：醬額蒜蓉豆腐/藥膳雞排

協呈食品股份有限公司 翁欣怡營養師