



新竹市香山高中聯合四校午餐

(素)114年12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	糧全 根類 雜	豆 蛋 類 魚	水 果 類	蔬 菜 類	油 脂 類	奶 類	總熱量	
1	一	糙米飯 (白米 糙米)	南洋咖哩素雞 (油膩 素雞丁 洋芋)	芋香白菜滷 (大白菜 芋頭 素肉絲)	青菜 (時蔬)	筍香素羹湯 (筍絲 素羹)		4.8	2.5		2	2		664	
2	二	小米飯 (白米 小米)	孜然蘑菇 (杏鮑菇 香菇 芹菜)	▲香滷黑千 (大黑千)	青菜 (時蔬)	白菜蛋花湯 (白菜 雞蛋)		4.5	2.5		2	2		643	
3	三	▲*炸醬麵*	(白麵 素絞肉 乾丁 三色豆)	香拌素雞 (素雞)	有機青菜 (時蔬)	▲酸辣湯 (豆腐 茄絲 雞蛋)		4	2.5		1.8	2		603	
4	四	*參片飯*	(白米 參片)	醬燒豆包 (豆包)	▲糖醋海根 (海根 豆干 素肉絲)	青菜 (時蔬)	冬瓜鮮菇湯 (冬瓜 鮮菇)	水果	4.5	2.3	1	1.8	2		683
5	五	白飯 (白米)	▲黃瓜燶素肉 (大黃瓜 板豆腐)	味噌蘑菇炒蛋 (雞蛋 鮮菇 味噌)	青菜 (時蔬)	*四寶甜湯*	(綠豆 大豆 薏仁 地瓜圓)		5.5	2.5		1.8	2.5		730
8	一	五穀飯 (白米 五穀米)	三杯鰻腸 (鰻腸 九層塔)	▲香素齋 (豆干片 山藥 玉米筍)	青菜 (時蔬)	什錦蔬菜湯 (大白菜 鮮菇)		4.8	2.5		2	3		709	
9	二	白飯 (白米)	▲日式嫩腐 (嫩腐 海苔絲)	黃瓜什錦 (黃瓜 鮮菇)	青菜 (時蔬)	玉米蛋花湯 (玉米粒 雞蛋)		4.8	2.5		2	2		664	
10	三	古早味麵線糊 (麵線 素肉絲 茄絲 雞蛋)		牛蒡排 (牛蒡排)	有機青菜 (時蔬)	奶黃包 (奶黃包)		4	2.5		1.8	2.5		625	
11	四	*▲芝麻飯*	(白米 黑芝麻)	鮮蔬寬粉 (寬粉 玉米筍)	▲麻婆豆腐 (豆腐 素絞肉 香菜)	青菜 (時蔬)	結頭菇湯 (結頭菜 鮮菇)		4.8	2.3		1.8	2.5		666
12	五	*什錦炒飯*	(白飯 玉米粒 三色青 雞蛋 堅果)	▲春川炒料 (干丁 洋芋 黃芽 玉米筍)	青菜 (時蔬)	冬瓜珍珠湯 (珍珠 冬瓜絲)	▲鮮奶	5.5	2.5		2	2.5	0.8	855	
15	一	白飯 (白米)	台式素滷肉飯 (素絞肉 香菇)	▲油膩滷筍干 (油膩 茄絲)	青菜 (時蔬)	蘿蔔素丸湯 (蘿蔔 素丸)		4.5	2.5		2	2		643	
16	二	五穀飯 (白米 五穀米)	麻油素腰花 (素腰花 高麗菜 冰膩)	▲奶香洋芋 (洋芋 素絞肉 毛豆 奶粉)	青菜 (時蔬)	白菜什錦湯 (白菜 茄絲)		4.8	2.5		2	2		664	
17	三	南瓜炒米粉 (米粉 南瓜 素肉絲 高麗菜 豆芽)		薑燒豆包 (豆包)	有機青菜 (時蔬)	▲關東煮湯 (油膩 黑輪)		4.2	2.5		2	2.5		644	
18	四	藜麥飯 (白米 藜麥)	▲砂鍋嫩腐 (嫩豆腐 大白菜)	田園四喜 (玉米粒 紅卜 素絞肉)	青菜 (時蔬)	番茄蛋花湯 (番茄 雞蛋)		4.5	2.5		1.5	2		630	
19	五	白飯 (白米)	★手作豆皮捲 (豆包 茄絲 香菇 素火腿)	蘑菇蒸蛋 (雞蛋 鮮菇)	青菜 (時蔬)	紅豆湯圓 (湯圓 蜜紅豆)	豆漿	5.5	3.5		1.5	2.5		798	
22	一	糙米飯 (糙米 白米)	韓式年糕 (年糕 黃豆芽 角螺)	▲五味醬黑千 (黑千 肉片)	青菜 (時蔬)	▲味噌豆腐湯 (海芽 味噌)		5.5	2.5		2	2		713	
23	二	*▲芝麻飯*	(白米 黑芝麻)	腐乳燒百頁 (百頁)	▲冬瓜雙結 (冬瓜 豆皮結 海結)	青菜 (時蔬)	白玉鮮菇湯 (白卜 鮮菇)		4.5	2.3		2	2		628
24	三	*茄汁蘑菇醬拌麵*	(白麵 洋芋 番茄 蘑菇 素絞肉 豆包)	薯餅+手工腐皮捲 (薯餅+手工腐皮捲)	有機青菜 (時蔬)	*玉米濃湯*	(玉米粒 雞蛋)		4.8	2.3		1.8	3		689
25	四	行憲紀念日放假													
26	五	白飯 (白米)	▲鹹水什錦 (油膩 白卜 茄絲)	義式烘蛋 (雞蛋 洋芋 鮮菇)	青菜 (時蔬)	地瓜綠豆湯 (地瓜 綠豆)	▲鮮奶	5	2.5		1.8	2.5	0.8	815	
29	一	五穀飯 (白米 五穀米)	如意豆皮 (豆皮 紅卜)	★萬紫千紅 (山藥 紫山藥 紅卜 葡萄乾)	青菜 (時蔬)	▲味噌豆腐湯 (豆腐 海芽)		4.5	2.5		1.8	2		638	
30	二	地瓜飯 (地瓜 白米)	酥炸天婦羅 (地瓜 青椒)	▲紅燒油膩 (油膩 玉米粒 素絞肉)	青菜 (時蔬)	*羅宋湯*	(高麗菜 番茄)		4.8	2.5		1.8	3		704
31	三	*咖哩炒烏龍麵*	(烏龍麵 素肉絲 高麗菜 紅卜)	▲香拌豆干 (豆干 香菜)	有機青菜 (時蔬)	蒲瓜鮮菇湯 (蒲瓜 鮮菇)		4	2.5		1.8	2.5		625	

備註:

- 如有開立到會引發過敏食材如:甲殼類、花生、大豆、豌豆、堅果、芝麻、芒果、鰹魚之穀物會用 ** 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:什麼是植物為主食 (Plant-Based Diet, 簡稱PBD) ?☆

最近流行「植物為主飲食」, 可降低心血管疾病、大腸癌、糖尿病及肥胖風險, 因為蔚為風尚。蔬食飲食不只提升健康還能兼顧環保, 植物性食物溫室氣體排放量遠低於動物性食物。根據聯合國統計, 以生產100公克蛋白質所產生的溫室氣體排放量做比較, 羊肉約為豆腐的10倍, 牛肉更高达25倍!

植物為主飲食, 優先選擇原態的植物性食物, 如新鮮蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子等, 建議多選全穀及未精製雜糧為主, 蛋白質則以植物性蛋白質優先。以豆類製品為首選, 如黃豆、黑豆、毛豆與其豆製品等, 再搭配全穀雜糧、油脂與堅果種子類、蔬菜類、水果類以及乳品類, 即使少吃肉也能達到均衡飲食。

(資料來源:大紀元。圖片來源:嘉義市政府)

什麼是植物為主飲食呢?

如同每日飲食指南建議, 飲食** 建議選擇原態的植物性食物,

如新鮮蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子等。

建議多選擇全穀及未精製雜糧。

以蔬菜食材為主。

建議多選擇全穀及未精製雜糧。

以植物性蛋白質為優先。

HPD 2022

植物為主飲食好處多多 為健康加分!

可降低成人整體死亡率將近25%。

降低19% 心血管疾病風險。

降低10% 大腸直腸癌風險。

降低7% 肥胖風險。

降低34% 糖尿病風險。

★本月新菜:手工豆皮捲、萬紫千紅

協呈食品股份有限公司 藝養師翁欣怡