



新竹市香山高中聯合四校午餐 (葷) 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	糧全根穀類雜	肉豆蛋魚	水果類	蔬菜類	油脂類	奶類	總熱量
1	一	糙米飯 (白米 糙米)	南洋咖哩雞 (雞丁 洋葱)	芋香白菜湯 (大白菜 芋頭 肉絲)	青菜 (時蔬)	筍香皮蛋湯 (皮蛋 筍絲)		4.8	2.5		2	2		664
2	二	小米飯 (白米 小米)	甘味乳燒豬肉 (肉丁 白卜)	▲蒜味黑干 (大黑干 蒜頭)	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 絞肉 乾丁 洋葱 三色豆)		香酥魚排 (金鑽魚排)	有機青菜 (時蔬)	▲酸辣湯 (豆腐 筍絲 雞蛋)		4	2.5		1.8	3		648
4	四	*麥片飯* (白米 麥片)	照燒豬柳 (豬柳 洋葱)	▲糖醋海根 (海根 豆干 肉絲)	青菜 (時蔬)	冬瓜鮮菇湯 (冬瓜 鮮菇)	水果	4.5	2.5	1	2	2		703
5	五	白飯 (白米)	香Q福州丸 (福州丸 2)	玉米鮮菇炒蛋 (雞蛋 玉米 鮮菇)	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)	*義式香草肉片* (肉片 洋葱)	什錦甜條 (甜條 豬柳 洋葱)	青菜 (時蔬)	▲肉骨茶湯 (凍豆腐 排骨)		4.8	2.8		1.8	2		681
9	二	白飯 (白米)	糖醋雞丁 (雞丁 彩椒)	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	古早味雞麵糊 (麵線 肉絲 筍絲 雞蛋)		薑燒雞排 (雞排 薑)	有機青菜 (時蔬)	奶黃包 (奶黃包)		4	2.5		1.8	2		603
11	四	*▲芝麻飯* (白米 黑芝麻)	香酥鯖魚 (鯖魚)	▲麻婆豆腐 (豆腐 洋葱 絞肉)	青菜 (時蔬)	結頭排骨湯 (結頭菜 排骨)		4.5	2.5		1.8	2		638
12	五	★*培根蛋炒飯* (白飯 玉米粒 培根 雞蛋 腰果)		▲春川炒料 (干丁 洋葱 黃芽)	青菜 (時蔬)	冬瓜珍珠湯 (珍珠 冬瓜糖)	▲鮮奶	5.5	2.5		1.8	2.5	0.8	850
15	一	白飯 (白米)	台式滷肉飯 (絞肉 洋葱)	▲油豆腐筍干 (油豆腐 筍乾)	青菜 (時蔬)	蘿蔔魚丸湯 (蘿蔔 魚丸)		4.5	2.8		2	2		665
16	二	五穀飯 (白米 五穀米)	薑母雞 (雞丁 高麗菜 米血飯)	▲奶香洋芋 (洋芋 絞肉 毛豆 奶粉)	青菜 (時蔬)	白菜什錦湯 (白菜 筍絲)		4.8	2.5		1.8	2		659
17	三	南瓜炒米粉 (米粉 南瓜 肉絲 高麗菜 豆芽)		川味雞翅 (雞翅)	有機青菜 (時蔬)	▲關東煮湯 (油豆腐 黑輪 豬柳)		4.2	2.5		2	2.5		644
18	四	薯麥飯 (白米 薯麥)	*▲砂鍋魚丁 (魚丁 凍肉 大白菜)	田園四喜 (玉米粒 紅卜 絞肉)	青菜 (時蔬)	筍香肉片湯 (筍片 肉片)		4.8	2.5		1.8	3		704
19	五	白飯 (白米)	▲農家小炒 (豆干 黃豆芽 青椒)	*番茄炒蛋* (雞蛋 番茄 洋葱)	青菜 (時蔬)	紅豆湯圓 (湯圓 蜜紅豆)	豆漿	5.5	3.5		1.8	2		783
22	一	糙米飯 (糙米 白米)	椒鹽雞丁 (雞丁 涼薯 彩椒)	▲五味醬黑干 (黑干 肉片)	青菜 (時蔬)	海芽味噌湯 (海芽 味噌)		4.8	2.8		1.8	2		681
23	二	*▲芝麻飯* (白米 黑芝麻)	虱目魚排 (虱目魚排)	冬瓜海結 (冬瓜 海結 豬柳)	青菜 (時蔬)	白玉排骨湯 (白卜 排骨)		4.8	2.5		1.8	2		659
24	三	*茄汁蘑菇拌麵* (白麵 洋芋 番茄 絞肉 蘑菇 堅果)		麥克雞塊+雞腿 (麥克雞塊+雞腿)	有機青菜 (時蔬)	▲*玉米濃湯* (玉米粒 雞蛋)		4.5	2.5		1.5	3		675
25	四	行憲紀念日放假												
26	五	白飯 (白米)	▲鹹水什錦 (油豆腐 白卜 筍片)	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	0.8	793
29	一	五穀飯 (白米 五穀米)	蒙古肉片 (肉片 黃豆芽 洋葱)	★香拌脆薯 (涼薯 玉米 番茄 小黃瓜)	青菜 (時蔬)	▲味噌豆腐湯 (豆腐 海芽)		4.5	2.5		2	2		643
30	二	地瓜飯 (地瓜 白米)	台式雞丁 (雞丁 甜條)	▲紅燒油豆腐 (油豆腐 絞肉 洋葱)	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 肉絲 高麗菜 洋葱)		檸檬雞翅 (檸檬雞翅)	有機青菜 (時蔬)	蒲瓜鮮菇湯 (蒲瓜 鮮菇)		4	2.5		1.8	2.5		625

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。

☆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,牛肉更高達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)

★本月新菜:培根蛋炒飯、香拌脆薯

