



# 新竹市香山高中聯合四校午餐

## (董) 115年1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/ 豆漿	全 穀 類	肉 類	豆 蛋 魚	蔬 菜 類	水 果 類	油 脂 類	奶 類	總熱量
1	四			元旦補假	HAPPY NEW YEAR 2026										
2	五			校慶補假											
5	一	小米飯 (白米 小米)	泰式檸檬雞 (雞丁 洋芋 檸檬)	木須炒蛋 (雞蛋 木耳 番絲)	青菜	結頭菜大骨湯 (結頭菜 大骨)		4.5	2.5	2		2		643	
6	二	糙米飯 (糙米 白米)	★三色肉絲 (肉絲 洋蔥 紅椒 青椒)	白菜滷 (大白菜 肉片 木耳)	青菜	芹香蘿蔔湯 (蘿蔔 紅卜 芹菜)		4	2.5	2		2		608	
7	三	玉米肉末粥 (白米 絞肉 玉米粒 紅卜)	蔥油雞排 (雞排)	有機青菜	芋泥包 (芋泥包)			3.5	2.5	1.5		2		560	
8	四	*麥片飯* (白米 麥片)	糖醋魚片 (魚片 彩椒)	筍香麵輪 (筍片 麵輪)	青菜	海芽蛋花湯 (▲海芽 雞蛋)	水果	4	2.5	1.8	1	3		708	
9	五	白飯 (白米)	咖哩洋芋 (▲油腐 肉丁 洋芋 洋蔥)	海味三絲 (▲干絲 ▲海絲 肉絲)	青菜	銀耳西米露 (銀耳 西谷米)	▲鮮奶	5	2.5	1.8		2	0.8	793	
12	一	南瓜飯 (白米 南瓜)	古早味肉燥 (絞肉 ▲三角油腐)	蛋酥白菜滷 (大白菜 雞肉 肉絲)	青菜	冬瓜菇菇湯 (冬瓜 鮮菇)		4	2.5	2		2		608	
13	二	*芝麻飯* (白米 ▲芝麻)	塔香雞翅 (雞翅 九層塔)	農家小炒 (▲干片 肉絲 韭菜)	青菜	海芽味噌湯 (▲海芽 白卜)		4	2.5	1.8		3		648	
14	三	*沙茶炒麵*	(黃麵 高麗菜 肉絲 木耳 堅果)	粉蒸排骨 (排骨 肉丁 地瓜)	有機青菜	白菜豆腐湯 (大白菜 ▲豆腐)		3.5	2.5	1.8		2.5		590	
15	四	*麥片飯* (白米 麥片)	虱目魚排 (虱目魚排)	麻婆豆腐 (▲豆腐 絞肉)	青菜	玉米蛋花湯 (玉米粒 雞蛋)		4.3	2.5	1.8		3		669	
16	五	白飯 (白米)	照燒干丁 (▲豆丁 洋蔥)	番茄炒蛋 (雞蛋 番茄)	青菜	*四寶甜湯* (綠豆 大豆 豆仁 QQ)	豆漿	5	3.5	1.8		2.5		770	
19	一	藜麥飯 (白米 藜麥)	麻油雞丁 (雞丁 高麗菜 米血糕)	蒜味黑千 (▲黑豆干 蒜米)	青菜	白玉味噌湯 (白卜 洋蔥 味噌)		4.3	2.5	2		2		629	
20	二	休業式	義式茄汁拌麵 (白麵 絞肉 番茄 洋芋)	麥克雞塊 (麥克雞塊)	青菜	玉米濃湯 (玉米粒 雞蛋 ▲奶粉)		3.5	2.5	1.5		3		605	
21	三	白飯 (白米)	孜然肉片 (洋蔥 肉片)	西魯肉 (大白菜 雞蛋 肉絲)	有機青菜	海芽魚丸湯 (▲海芽 魚丸)		4	2.5	2		2		608	
22	四	芋香飯 (白米 芋頭)	避風塘雞丁 (雞丁 小甜條)	家常豆腐 (▲豆腐 絞肉)	青菜	黃瓜大骨 (黃瓜 大骨)		4.5	2.5	1.8		3		683	
23	五	白飯 (白米)	★韓式部隊鍋 (▲凍豆腐 大白菜 泡菜 年糕)	洋蔥炒蛋 (雞蛋 洋蔥)	青菜	地瓜珍珠湯 (地瓜 珍珠)	▲鮮奶	5	2.5	2		2	0.8	798	

本菜單使用之生鮮豬肉、雞肉皆為國產在地食材

備註:

1.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。

2.標註▲為本道菜是含鈣食材，請學生多加攝取。

\* 你吃進去的究竟是蔬菜還是澱粉？ \*

『全穀雜糧類』主要提供澱粉，是重要的三大營養素來源之一，除了要優先挑選原型、未加工的食材，也要注意攝取份量！掌握 #飯跟蔬菜一樣多（略比拳頭大一些）的建議份量，才不會攝取過量！以下教大家分辨這些隱藏在菜色中的「偽蔬菜」澱粉！

玉米、豌豆仁、馬鈴薯、南瓜、地瓜，還有山藥、芋頭、菱角、栗子等這些都屬於澱粉家族的成員。倘若當餐有吃到這些澱粉類食材時，記得主食米飯、麵類要減量，才不會攝取到過多熱量喔！

資料來源:衛生福利部國民健康署



★本月新菜:三色肉絲.韓式部隊鍋

我們都是澱粉類/

不是蔬菜喔/

