



新竹市香山高中聯合四校午餐

(素) 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 雜 糧 類	豆 類	蔬 菜 類	水 果 類	油 脂 類	奶 類	總 熱 量
1	四	元旦補假												
2	五	校慶補假												
5	一	小米飯 (白米 小米)	沙茶麵腸 (麵腸)	木須炒蛋 (雞蛋 木耳 筍絲)	青菜	結頭菜湯 (結頭菜)		4	2.5	2		2		608
6	二	糙米飯 (糙米 白米)	壽喜燒干片 (▲干片 豆皮)	白菜滷 (大白菜 素肉絲 木耳)	青菜	蘿蔔湯 (蘿蔔 紅卜)		4	2.5	2		2		608
7	三	玉米素肉末粥 (白米 素絞肉 豆包 玉米粒 紅卜)		牛蒡排 (牛蒡排)	有機青菜	芋泥包 (芋泥包)		3.5	2	1.8		2		530
8	四	*麥片飯* (白米 麥片)	螞蟥上樹 (冬粉 素絞肉)	素蟹黃豆腐 (▲豆腐 南瓜)	青菜	海芽蛋花湯 (▲海芽 雞蛋)	水果	6	2.2	1.8	1	2.5		803
9	五	白飯 (白米)	★韓式豆腐裹素肉 (▲油腐 素魚漿 芹菜 素泡菜)	*花生麵筋* (麵筋 香菇)	青菜	銀耳西米露 (銀耳 西谷米)	▲鮮奶	4.5	2.5	2		2	0.8	763
12	一	南瓜飯 (白米 南瓜)	素古早味肉燥 (素絞肉 ▲三角油腐)	蛋酥白菜滷 (大白菜 雞蛋 素肉絲)	青菜	冬瓜菇菇湯 (冬瓜 鮮菇)		4	2.4	2		2		600
13	二	*芝麻飯* (白米 ▲芝麻)	糖醋豆包 (豆包 玉米筍 彩椒)	農家小炒 (▲干片 素肉絲 青椒)	青菜	海芽味噌湯 (▲海芽 白卜)		4	2.8	2		2		630
14	三	*沙茶炒麵* (黃麵 高麗菜 素肉絲 木耳 堅果)		塔香素雞 (▲素雞 九層塔)	有機青菜	白菜豆腐湯 (大白菜 ▲豆腐)		3.5	2.8	1.8		2.5		613
15	四	*麥片飯* (白米 麥片)	塔香茄子 (茄子 九層塔)	照燒豆包片 (豆包 洋蔥)	青菜	玉米蛋花湯 (玉米粒 雞蛋)		4.3	2.3	2		2.5		636
	五	白飯 (白米)	咖哩洋芋 (洋芋 百頁 鮮菇)	日式嫩腐 (▲嫩豆腐 海苔絲)	青菜	*四寶甜湯* (綠豆 大豆 薏仁 QQ)	豆漿	5.2	3.5	2		3		812
19	一	藜麥飯 (白米 藜麥)	麻油素雞丁 (素雞丁 高麗菜 素米糕)	香滷黑干 (▲黑豆干 彩椒)	青菜	白玉味噌湯 (白卜 鮮菇 味噌)		4.3	2.5	2		2		629
20	二	*休業式* 義式茄汁拌麵 (白麵 素絞肉 豆包 番茄 洋芋)		薯餅 (薯餅)	青菜	玉米濃湯 (玉米粒 雞蛋 ▲奶粉)		4	2	2		3		615
21	三	白飯 (白米)	孜然麵腸 (麵腸)	素西魯肉 (大白菜 雞蛋 素肉)	有機青菜	海芽素丸湯 (▲海芽 素丸)		4	2	2		2		570
22	四	芋香飯 (白米 芋頭)	香拌時蔬 (地瓜 香菇 青椒)	家常豆腐 (▲豆腐 素絞肉)	青菜	黃瓜湯 (黃瓜)		5	2.5	2		3		723
23	五	白飯 (白米)	韓式凍豆腐 (▲凍豆腐 大白菜 素泡菜)	塔香炒蛋 (雞蛋 九層塔)	青菜	地瓜珍珠湯 (地瓜 珍珠)	▲鮮奶	5	2.5	1.8		2	0.8	793

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、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。

* 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:韓式豆腐裹素肉

協呈食品股份有限公司 營養師翁欣怡