



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 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) | 沙茶麵腸 (麵腸) | 木須炒蛋 (雞蛋 木耳 番絲) | 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) | 螞蟻上樹 (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) | ★韓式豆腐襄素肉 (▲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 墾果) | | 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 蕙仁 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、穀質之穀物會用 ** 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:韓式豆腐襄素肉

\我們都是澱粉類/

\不是蔬菜喔/

