



新竹市香山高中聯合四校午餐

(素) 115年2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 蛋 魚 肉 類	蔬 菜 類	水 果 類	油 脂 類	奶 類	總 熱 量	
23	一	紫米飯 (白米紫米)	三杯油腐 (▲油腐 素米糕)	醋溜白菜滷 (大白菜 素肉 豆皮)	青菜	日式味噌湯 (▲海芽 鮮菇)		4.2	2.3	2		2		607	
24	二	*麥片飯* (白米 麥片)	香菇素肉燥 (素絞肉 ▲干丁 香菇)	瓠瓜燴金菇 (瓠瓜 金針菇 木耳)	青菜	藥膳湯 (▲凍豆腐 素肉丁)		4	2.3	2		2		593	
25	三	日式炒烏龍麵 (烏龍麵 高麗菜 素肉絲 茶豆)		照燒豆包 (豆包 甜椒)	有機青菜	玉米蛋花湯 (玉米粒 雞蛋)		3.5	2.3	1.8		2.5		575	
26	四	糙米飯 (白米 糙米)	★醬香素火腿 (素火腿 涼薯 木耳 紅卜)	紅娘炒蛋 (雞蛋 紅卜 洋芋)	青菜	黃瓜菇菇湯 (黃瓜 鮮菇)		4	2.3	2		2		593	
27	五	228休假													

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。

「碘」的重要，你知道嗎？ 資料來源:衛生福利部國民健康署

- 碘鹽是最好的碘營養來源 近年調查顯示半數以上的臺灣民眾有碘營養不足的危機，碘的不足，不只影響甲狀腺，長期缺乏碘也會影響發育，對於幼兒而言更會影響智力與學習發展。
- 因為臺灣的環境因素，一般的食物碘含量低，無法滿足碘的需求，飲食中能提供碘的食物有限，均衡飲食未必能攝取到充足的碘。添加「碘」的食鹽，可以提供充足的碘，使用碘鹽，是穩定且安全得到碘的方法。碘為必需營養素，但長期過量攝取富含碘的食物，反而會抑制甲狀腺功能，可能造成甲狀腺腫大的問題，所以日常用鹽要選碘鹽；甲狀腺病人應諮詢相關醫生的意見。
- 選鹽並不是天然的最好，標榜天然無添加的海鹽、玫瑰鹽、岩鹽等，幾乎不含碘，若長期食用未加碘的鹽，反而可能讓碘攝取量不足，影響甲狀腺功能和生理代謝。



★本月新菜:醬香素火腿