

新竹市香山高中聯合四校午餐

(葷) 115年3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	全穀根	肉蛋類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類	總熱量
2	一	白飯 (白米)	左宗棠雞丁 (雞丁 涼薯)	筍片燒麵輪 (筍片 麵輪)	青菜	浮水魚羹湯 (高麗菜 魚羹)		4.5	2.5	2		2		643
3	二	糙米飯 (白飯 糙米)	古早味肉燥 (絞肉 ▲油腐)	蛋酥白菜滷 (白菜 肉絲 雞蛋)	青菜	味噌蘿蔔湯 (蘿蔔 鮮菇)		4	2.5	2		2.5		630
4	三	家常炒炊粉 (炊粉 肉絲 高麗菜 木耳)		蒜香雞翅 (雞翅)	有機青菜	酸辣湯 (▲豆腐 金針菇 雞蛋)		3.5	2.5	1.5		3		605
5	四	小米飯 (白米 小米)	虱目魚排 (虱目魚排)	農家小炒 (▲豆干片 肉絲)	青菜	豆薯排骨湯 (豆薯 排骨)	水果	4.2	2.5	1.8	1	2		677
6	五	白飯 (白米)	日式咖哩 (洋芋 油腐 紅卜)	★海芽玉米炒蛋 (雞蛋 ▲海芽 玉米粒)	青菜	麥香珍珠湯 (珍珠 麥茶 決明子)		5	2.3	1.8		2		658
9	一	糙米飯 (白飯 糙米)	台式雞丁 (雞丁 甜條)	*麻婆豆腐* (▲豆腐 絞肉)	青菜	冬瓜大骨湯 (冬瓜 大骨)		4.5	2.5	1.8		2		630
10	二	白飯 (白米)	福菜豬柳 (豬柳 福菜 白卜)	麻油白菜 (大白菜 肉片 角螺)	青菜	海芽菇菇湯 (▲海芽 鮮菇)		4	2.8	2		2		630
11	三	*蘑菇醬拌麵*		麥克雞塊 (麥克雞塊*3)	有機青菜	南瓜濃湯 (南瓜 雞蛋 ▲奶粉)		4.5	2.5	1.5		3		675
12	四	紫米飯 (白米 紫米)	*宮保肉丁*	青花炒黑干 (青花菜 ▲黑干)	青菜	玉米雙色湯 (玉米粒 紅卜 鮮菇)		4.5	2.8	1.8		2		660
13	五	藜麥飯 (白米 藜麥)	糖醋豆腐 (▲油腐)	木耳鮮菇炒蛋 (雞蛋 木耳 金針菇)	青菜	紅豆紫米湯 (紅豆 紫米)	▲鮮奶	5	2.8	1.8		2.5	0.8	838
16	一	糙米飯 (白飯 糙米)	甜蒜地瓜拌雞 (雞丁 地瓜 鮮菇)	白醬洋芋 (洋芋 肉片 紅卜 ▲奶粉)	青菜	肉骨茶湯 (▲凍腐 肉丁)		4.5	2.8	1.8		2		660
17	二	芋香飯 (白米 芋頭)	橙汁排骨 (排骨 洋芋 柳橙)	沙茶三絲 (▲海帶絲 ▲白干絲 肉絲)	青菜	*義式蔬菜湯*		4.5	2.6	2		2		650
18	三	柴魚麵線糊 (紅麵線 肉絲 金針菇 雞蛋)		蔥油雞排 (雞排 蔥蔥)	有機青菜	奶黃包 (▲奶黃包)		4	2.5	1.8		2.5		625
19	四	*麥片飯*	砂鍋魚丁 (魚丁 大白菜)	*咖哩豆腐煲*	青菜	黃瓜丸子湯 (黃瓜 丸子)		4	2.8	1.8		3		670
20	五	*韓式炒飯*		五香滷味 (▲黑干 油腐)	青菜	冬瓜山粉圓湯 (▲山粉圓 冬瓜糖)	豆漿	5	3.3	1.8		2.5		755
23	一	白飯 (白米)	葡式咖哩雞 (雞丁 洋芋 ▲奶粉)	日式燒物 (白卜 米血糕 玉米)	青菜	柴魚鮮蔬湯 (甘藍 ▲凍腐)		4.5	2.8	2		2		665
24	二	南瓜飯 (白米 南瓜)	奶油鹹醬豬柳 (豬柳 洋蔥)	黃瓜什錦 (大黃瓜 魚丸 木耳)	青菜	粉絲蛋花湯 (冬粉 雞蛋)		4.2	2.8	1.8		2		639
25	三	*台式炒麵*		檸檬雞翅 (檸檬雞翅)	有機青菜	味噌豆腐湯 (▲豆腐 海芽)		4	2.5	1.8		2		603
26	四	*麥片飯*	肉質魚 (肉質魚)	糖醋海根 (▲海根 ▲豆干片 肉絲)	青菜	白菜鮮菇湯 (白菜 鮮菇)		4	2.8	1.8		3		670
27	五	古早味油飯 (白米 糯米 絞肉 玉米粒 紅卜)		*蜜汁拌干丁*	青菜	★粉圓銀耳露 (白木耳 粉圓)	▲鮮奶	5	2.5	1.5		2.5	0.8	808
30	一	白飯 (白米)	泰式打拋豬 (絞肉 蕃茄 九層塔)	關東煮 (白蘿蔔 玉米結)	青菜	海芽蛋花湯 (▲海芽 雞蛋)		4	2.6	2		2		615
31	二	糙米飯 (白飯 糙米)	南瓜燒雞 (雞丁 南瓜)	海結滷豆干 (▲海結 ▲豆干)	青菜	鮮瓜玉米湯 (大黃瓜 玉米)		4.5	2.6	2		2		650

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▲為本道菜是高鈣食材，請學生多加攝取。

營養小常識: 白蘿蔔切塊煮 營養不流失

清洗時，建議在流動的水下沖洗並以菜瓜布刷洗乾淨，再以刨刀刨去外皮。白蘿蔔切塊比刨絲好，營養價值較不易流失。白蘿蔔適合燉湯、醃製或做成蘿蔔乾，還可以磨成泥狀生吃，常做成日式料理的沾料。白蘿蔔的綠莖葉也可以醃製食用。

★本月新菜:海芽玉米炒蛋、粉圓銀耳露