

## 新竹市香山高中聯合四校午餐

### (素) 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	根全類穀類	魚豆肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	類奶	總量熱
2	一	白飯 (白米)	素螞蟻上樹 (冬粉 木耳 紅卜 素絞肉)	麻婆豆腐 (▲豆腐 毛豆 鮮菇)	青菜	浮水素羹湯 (高麗菜 素羹)		4.5	2.3	1.8		2		623
3	二	糙米飯 (白米 糙米)	古早味素肉燥 (素絞肉 ▲油豆腐)	蛋酥白菜滷 (白菜 雞蛋 角螺)	青菜	味噌蘿蔔湯 (蘿蔔 鮮菇)		4	2.3	2		2.5		615
4	三	家常炒炊粉 (炊粉 素肉絲 高麗菜 木耳)		香拌素雞 (素雞 香菜)	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)	蜜汁麵腸 (麵腸)	繽紛牛蒡素肉 (牛蒡排 青菜 黃芽)	青菜	豆薯鮮菇湯 (豆薯 鮮菇)	水果	4.2	2.8	1.8	1	2		699
6	五	白飯 (白米)	手工菜包 (碎脯 素火腿)	*日式咖哩* (▲油腐 洋芋 紅卜)	青菜	麥香珍珠湯 (珍珠 麥茶 決明子)		5.5	2.3	1.2		2		678
9	一	糙米飯 (白米 糙米)	香素齋 (豆包 黃芽 山藥)	筍片燒麵輪 (筍片 麵輪)	青菜	冬瓜凍腐湯 (冬瓜 凍腐)		4.5	2.5	2		2		638
10	二	白飯 (白米)	酸菜麵腸 (麵腸 酸菜)	韓味拌菜 (黃芽 素火腿 茼蒿 鮮菇)	青菜	海芽鮮菇湯 (海芽 鮮菇)		4.5	2.5	1.8		2		638
11	三	*黑胡椒拌麵* (白扁麵 三色青 素絞肉 洋芋)		牛蒡排 (牛蒡排)	有機青菜	南瓜濃湯 (南瓜 雞蛋 奶粉)		4.5	2.5	1.8		3		683
12	四	紫米飯 (白米 紫米)	蔬菜餅 (芋頭 地瓜 南瓜)	香滷黑乾 (▲黑乾 白蘿蔔)	青菜	玉米雙色湯 (玉米粒 紅卜 鮮菇)		4.8	2.3	1.8		2		644
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 (白米 糙米)	紫蘇蒸南瓜 (南瓜 紫蘇梅)	麻油凍豆腐 (▲凍豆腐 大白菜)	青菜	藥膳湯 (牛蒡 素肉丁)		4.5	2.5	1.8		2		638
17	二	芋香飯 (白米 芋頭)	橙香素排骨 (素排骨 洋芋 柳橙)	沙茶三絲 (海帶絲 ▲白干絲 素肉絲)	青菜	*義式蔬菜湯* (番茄 高麗菜 芹菜)		4.5	2.3	2		2		628
18	三	家常麵線糊 (紅麵線 素火腿 金針菇 雞蛋)		家常豆干 (豆干*3)	有機青菜	奶黃包 (▲奶黃包)		4	2.8	1.8		2.5		648
19	四	*麥片飯* (麥片 白米)	豆皮炒時蔬 (豆皮 豆芽)	*咖哩豆腐煲* (▲豆腐 素絞肉 三色豆)	青菜	黃瓜鮮菇湯 (黃瓜 鮮菇)		4.5	2.3	1.8		2		623
20	五	★*香椿醬炒飯* (白飯 雞蛋 玉米粒 堅果 香椿醬)		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)	葡式咖哩百頁 (百頁 洋芋 ▲奶粉)	日式燒物 (白卜 素肚 玉米)	青菜	甘藍凍腐湯 (甘藍 ▲凍腐)		4.5	2.5	2		2		643
24	二	南瓜飯 (南瓜 白米)	甜醬麵腸 (麵腸)	塔香紫茄 (茄子 素絞肉)	青菜	粉絲蛋花湯 (冬粉 雞蛋)		4.2	2.5	1.8		2		617
25	三	*台式炒麵* (黃麵 高麗菜 素肉絲 堅果)		紅燒豆包 (豆包)	有機青菜	味噌豆腐湯 (▲豆腐 海芽)		4	2.5	1.8		2.5		625
26	四	*麥片飯* (麥片 白米)	★薑汁嫩豆腐 (嫩豆腐 薑泥)	糖醋海根 (海根 豆干片 素肉絲)	青菜	白菜鮮菇湯 (白菜 鮮菇)		4	2.8	1.8		2		625
27	五	古早味油飯 (白米 糯米 素火腿 玉米粒 紅卜)		*蜜汁拌干丁* (▲黑干丁 ▲油腐 花生)	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)	素泰式打拋豬 (素絞肉 番茄 九層塔)	麻油燴鮮菇 (杏鮑菇 金針菇)	青菜	海芽蛋花湯 (▲海芽 雞蛋)		4	2.6	2		2		615
31	二	糙米飯 (白米 糙米)	南瓜燒嫩腐 (▲嫩腐 南瓜)	海結滷豆干 (▲海帶 ▲豆干)	青菜	鮮瓜玉米湯 (大黃瓜 玉米)		4.5	2.6	2		2		650

**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:香椿醬炒飯.薑汁嫩豆腐