



# 新竹市香山高中聯合四校午餐

## (葷) 115年4月份午餐食譜



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐	根全類穀	蛋豆肉魚	類蔬類	水果	油類	類奶	總量熱	
1	三	什錦麵疙瘩+麥克雞塊+有機青菜+小鴨造型包 (麵疙瘩 毛豆 絞肉 高麗菜 韭菜)+(麥克雞塊*2)+(有機青菜)+(小鴨造型包)							4	2	1.8		3		610
2	四	小米飯 (白米 小米)	親子雞肉丼 (雞丁 洋芋 雞蛋 洋蔥)	鼓香干丁 (▲干丁 韭菜 豆鼓)	青菜	義式蔬菜湯 (番茄 高麗菜 芹菜)		4.2	2.5	1.8		2		617	
3	五	兒童節.清明節連假													
4	一														
7	二	糙米飯 (白米 糙米)	蔥燒豬柳 (豬柳 洋蔥)	白菜燉肉丸 (大白菜 福州丸)	青菜	海芽蛋花湯 (▲海芽 雞蛋)		4.2	2.5	2		2		622	
8	三	古早味炊粉 (炊粉 肉絲 高麗菜 豆芽菜)		塔香雞翅 (雞翅 九層塔)	有機青菜	▲酸辣豆腐湯 (豆腐 涼薯 木耳)		3.5	2.5	1.8		2.5		590	
9	四	*燕麥飯* (白米 燕麥)	虱目魚排 (虱目魚排)	沙茶海茸 (▲海茸 ▲豆干 肉絲)	青菜	日式味噌湯 (白卜 洋蔥 鮮菇)	水果	4	2.5	1.8	1	3		708	
10	五	白飯 (白米)	咖哩油腐 (油豆腐 魚丸 絞肉 洋芋)	飄香蛋 (飄香蛋)	青菜	綠豆QQ湯 (綠豆 QQ)	▲鮮奶	5	2.5	1.5		2	0.8	785	
13	一	五穀飯 (白米 五穀)	香芋拌雞丁 (雞丁 芋頭 米血糕)	奶香豆腐煲 (▲豆腐 大白菜 鮮菇 ▲奶粉)	青菜	三絲湯 (魚羹 鮮菇 涼薯)		5	2.8	2		3		745	
14	二	糙米飯 (白米 糙米)	★蒜泥肉片 (肉片 豆芽 蒜泥)	洋蔥甜條 (洋蔥 甜條)	青菜	絲瓜冬粉湯 (絲瓜 冬粉)		5	2.5	1.8		2		673	
15	三	義式茄汁拌麵 (白麵 絞肉 洋芋 番茄 玉米粒)		家常豬排 (豬排)	有機青菜	海芽鮮菇湯 (▲海芽 鮮菇)		3.5	2.5	1.5		2		560	
16	四	芝麻飯 (白米 ▲芝麻)	砂鍋魚丁 (魚丁 大白菜 ▲凍豆腐)	咖哩洋芋 (洋芋 絞肉 紅卜)	青菜	黃瓜大骨湯 (大黃瓜 大骨)		4.5	2.5	1.8		3		683	
17	五	*日式炒飯* (白米 雞蛋 玉米粒 肉絲 堅果)		香滷豆干 (▲豆干*3)	青菜	黑糖銀耳山粉圓 (白木耳 ▲山粉圓)	豆漿	5	3.5	1.5		2.5		763	
20	一	糙米飯 (白米 糙米)	孜然雞丁 (雞丁 涼薯 洋蔥)	白菜滷 (大白菜 肉絲 木耳)	青菜	肉骨茶湯 (▲凍豆腐 肉丁)		4.5	2.5	2		2		643	
21	二	五穀飯 (白米 五穀米)	紅燒排骨 (排骨 洋芋)	黃瓜什錦 (大黃瓜 紅卜 豆皮)	青菜	番茄蛋花湯 (番茄 雞蛋)		4.5	2.5	2		2		643	
22	三	台式鹹粥+紅燒雞腿+有機青菜+奶黃包 (白米 絞肉 高麗菜 碎脯 芹菜)+(雞腿)+(有機青菜)+(奶黃包)							3.5	2.8	1.8		2		590
23	四	薏仁飯 (白米 薏仁)	鯖魚 (鯖魚)	農家小炒 (▲豆干片 豆芽 韭菜 肉絲)	青菜	海芽味噌湯 (▲海芽 味噌)		4	2.5	1.5		3		640	
24	五	*古早味油飯* (白米 糯米 絞肉 麵輪 堅果)		蜜汁干丁 (▲干丁 ▲豆腐 茶豆)	青菜	紅豆紫米湯 (紅豆 紫米)	▲鮮奶	5	2.5	1.5		2.5	0.8	808	
27	一	小米飯 (白米 小米)	*宮保雞丁* (雞丁 涼薯 油花生)	義式烘蛋 (雞蛋 洋芋 鮮菇 紅椒)	青菜	玉米雙色湯 (玉米粒 紅卜)		5	2.6	1.8		2.5		703	
28	二	*麥片飯* (白米 麥片)	古早味肉柳 (豬柳 ▲豆干絲 洋蔥)	關東煮 (白卜 肉片 黑輪)	青菜	麻香豆腐湯 (▲豆腐 鮮菇)		4.8	2.5	2		2		664	
29	三	港式茄汁炒麵 (白麵 高麗菜 番茄 青菜 肉絲)		★玉米蒸肉餅 (絞肉 玉米粒)	有機青菜	白玉魚丸湯 (白卜 魚丸)		5	2.5	1.8		2		673	
30	四	白飯 (白米)	蔥油雞排 (雞排 青蔥)	家常豆腐 (▲豆腐 絞肉 鮮菇)	青菜	蒲瓜魚羹湯 (蒲瓜 魚羹)	▲杯奶	4.2	2.8	1.8		2	1	789	

### 本菜單使用之生鮮豬肉、牛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▲為本道菜是含鈣質食材，請學生多加攝取。



#### \*骨骼健康「鈣」重要\*

- 根據「國人膳食營養參考攝取量(第八版)」，不同年齡的每日鈣質攝取量，10~12歲為1,000毫克；13~18歲則增加為1,200毫克；19歲以上為1,000毫克。調查結果顯示，19至64歲國人每日鈣攝取量不足，19至44歲平均為505毫克、45至64歲平均為566毫克，僅達到建議攝取量的一半左右。
- 若長期鈣攝取不足、久坐、少曬太陽或缺乏運動者，容易發生疲倦或情緒波動、生長遲緩、免疫力下降、指甲脆弱，每日應攝取足夠的鈣質、蛋白質、維生素D等營養素。
- 每日應1.5~2杯乳品：每杯240毫升的乳品約含240毫克鈣質，可提供成人一日約1/4的鈣建議攝取量。
- 應攝取高鈣食物：乳製品、黑芝麻、小魚乾、傳統豆腐、深綠色蔬菜，如：青江菜、地瓜葉、莧菜等，比一般的蔬菜含有較多的鈣質(每份100公克深色蔬菜的鈣含量大於75毫克)
- 除了飲食計畫補充「鈣」之外，還要有適當的曬太陽，有助於活化體內的維生素D，幫助體內鈣質的吸收，並適當從事荷重運動(如:慢跑、健走)也可以強化骨骼。

★本月新菜:蒜泥肉片.玉米蒸肉餅