



新竹市香山高中聯合四校午餐

(素) 115年4月份午餐食譜



日期	星期	主食	副食一	副食二	青菜	湯	附餐	根全類穀	蛋豆類	肉魚類	蔬類	水果類	油脂類	奶類	總熱	
1	三	什錦麵疙瘩+薯餅+有機青菜+小鴨造型包 (麵疙瘩 毛豆 豆干丁 高麗菜 芹菜)+(薯餅)+(有機青菜)+(小鴨造型包)							4.5	1.8		1.8		3		630
2	四	小米飯 (白米 小米)	親子時蔬丼 (嫩油腐 雞蛋 玉米筍)	鼓香干丁 (▲干丁 毛豆 豆鼓)	青菜	★咖哩蔬菜湯 (高麗菜 青花 洋芋 蘑菇)		4.2	2.3		1.8		2		602	
3	五	兒童節.清明節連假														
6	一															
7	二	糙米飯 (白米 糙米)	醬燒凍豆腐 (▲凍豆腐 素腰花)	什錦白菜滷 (大白菜 豆皮 木耳)	青菜	海芽蛋花湯 (▲海芽 雞蛋)		4.2	2.3		2		2		607	
8	三	古早味炒炊粉 (炊粉 油片絲 高麗菜 豆芽菜)		香滷豆包 (豆包)	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)	奶香嫩麵捲 (麵腸 洋芋 紅卜 ▲奶粉)	沙茶海茸 (海茸 ▲豆干)	青菜	日式味噌湯 (白卜 鮮菇)	水果	4.3	2.8		1.8	1	2		706	
10	五	白飯 (白米)	咖哩油腐 (油豆腐 洋芋 素丸)	飄香蛋 (飄香蛋)	青菜	綠豆QQ湯 (綠豆 QQ)	▲鮮奶	5	2.3		1.8		2	0.8	778	
13	一	五穀飯 (白米 五穀)	紅燒豆包片 (豆包 白卜)	玉米三色 (玉米粒 紅卜 小黃瓜)	青菜	三絲湯 (素魚羹 鮮菇 涼薯)		4.8	2.5		2		2		664	
14	二	糙米飯 (白米 糙米)	香拌黑干 (黑干丁 香菜)	香素齋 (豆包 山藥 花菜)	青菜	絲瓜冬粉湯 (絲瓜 冬粉)		4.8	2.6		2		2		671	
15	三	義式茄汁拌麵 (白麵 豆包 洋芋 番茄 玉米粒)		牛蒡排 (牛蒡排)	有機青菜	海芽蛋花湯 (▲海芽 雞蛋)		3.5	2.2		1.5	1	2		598	
16	四	芝麻飯 (白米 ▲芝麻)	綜合時蔬 (地瓜 百頁 青椒)	咖哩洋芋 (油腐 洋芋 紅卜)	青菜	黃瓜珍珠湯 (大黃瓜 金針菇)		4.5	2		1.8		3		645	
17	五	*日式炒飯* (白米 雞蛋 豆包絲 玉米粒 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	0.8	883	
20	一	糙米飯 (白米 糙米)	照燒油片 (油片 玉米筍)	白菜滷 (大白菜 豆皮 木耳)	青菜	藥膳湯 (▲凍豆腐 素肉丁)		4	2.3		2		2		593	
21	二	五穀飯 (白米 五穀米)	酸菜麵腸 (麵腸 酸菜)	黃瓜什錦 (大黃瓜 紅卜 豆皮)	青菜	番茄蛋花湯 (番茄 雞蛋)		4	2.5		2		2		608	
22	三	台式鹹粥+香拌素雞+有機青菜+奶黃包 (白米 素火腿 高麗菜 碎脯 芹菜)+(素雞 香菜)+(有機青菜)+(奶黃包)							3.5	2.5		1.8		2		568
23	四	薏仁飯 (白米 薏仁)	★滑蛋玉米嫩豆腐 (嫩豆腐 玉米 雞蛋)	農家小炒 (▲豆干片 豆芽 青椒 素肉絲)	青菜	海芽味噌湯 (▲海芽 味噌)		4.5	2.6		1.5		2		638	
24	五	*古早味油飯* (白米 糯米 豆包丁 麵輪 堅果)		蜜汁干丁 (▲干丁 ▲油腐 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)	芋香紫茄 (茄子 芋頭 碎干丁)	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	2.3		2.2		2.5		690	
28	二	*麥片飯* (白米 麥片)	三杯小豆干 (四分干 九層塔)	關東煮 (白卜 ▲蘭花干 玉米結)	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 豆包絲)		蜜汁麵腸 (麵腸)	有機青菜	白玉菇湯 (白卜 鮮菇)		5	2.5		1.8		2		673	
30	四	白飯 (白米)	茄汁豆包 (豆包 彩椒)	家常豆腐 (▲豆腐 毛豆 鮮菇)	青菜	蒲瓜湯 (蒲瓜 紅卜 木耳)	▲杯奶	4.2	2.5		1.8		2	1	767	

備註:

- 如有開立到會引發過敏食材如下: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。
- 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、萵菜等，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:咖哩蔬菜湯.滑蛋玉米嫩豆腐