



新竹市香山高中聯合四校午餐

(華) 115年5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	類魚肉蛋	類蔬菜	類水果	類油脂	類奶	量總熱
1	五	勞動節休假												
4	一	藜麥飯 (白米 藜麥)	奶香玉米雞丁 (雞丁 洋芋 玉米▲奶粉)	農家小炒 (▲干片 肉絲 韭菜)	青菜	海芽魚丸湯 (海芽 魚丸)		4.5	2.5	1.8		2		638
5	二	*芝麻飯* (白米 ▲芝麻)	★古早味滷肉 (肉丁 桂筍干)	鮮燴花菜 (青花菜 白花菜 肉片)	青菜	冬瓜鮮菇湯 (冬瓜 鮮菇)		4	2.5	2		2		608
6	三	古早味蔥油拌麵 (白麵 ▲干丁 絞肉 紅蔥頭)		麥克雞塊 (麥克雞塊*3)	有機青菜	玉米濃湯 (玉米 雞蛋 ▲奶粉)		3.8	2.5	1.5		3		626
7	四	糙米飯 (白米 糙米)	醬燒肉片 (肉片 黃豆芽 洋蔥)	大瓜炒蛋 (雞蛋 大黃瓜)	青菜	日式凍腐味噌湯 (▲凍豆腐 味噌)	水果	4.2	2.8	2	1	2.5		727
8	五	*什錦炒飯* (白米 玉米粒 雞蛋 絞肉 腰果)		五味醬滷味 (白卜 ▲干丁 ▲油腐)	青菜	銀耳山粉圓湯 (白木耳 ▲山粉圓)		5	2.5	1.8		2.5		695
11	一	白飯 (白米)	鹽水雞肉 (雞丁 白卜 青花菜)	麻婆豆腐 (▲豆腐 毛豆 洋蔥)	青菜	青木瓜排骨湯 (青木瓜 排骨)		4	2.5	2		2		608
12	二	紫米飯 (白米 紫米)	黑糖排骨 (排骨 米血糕)	冬瓜魚羹 (冬瓜 魚羹 肉片)	青菜	蘿蔔玉米湯 (白卜 玉米 海帶)		4.2	2.5	2		2		622
13	三	沙茶炒麵 (油麵 肉絲 高麗菜 韭菜 木耳)		古早味雞翅 (雞翅)	有機青菜	酸辣湯 (▲豆腐 金針菇 雞蛋 木耳)		3.5	2.5	1.8		2.5		590
14	四	糙米飯 (白米 糙米)	魚下巴 (魚下巴)	咖哩洋芋 (洋芋 絞肉 洋蔥)	青菜	海芽鮮菇湯 (海芽 鮮菇)		4.5	2.3	1.8		3		668
15	五	白飯 (白米)	薑汁豆腐 (▲油腐 薑泥)	玉米炒蛋 (雞蛋 玉米)	青菜	紅豆QQ湯 (紅豆 QQ)	▲鮮奶	5.5	2.5	1.8		2.5	0.8	850
18	一	小米飯 (白米 小米)	*宮保雞丁* (雞丁 油花生)	冬瓜燒海結 (冬瓜 豬柳 杏鮑菇 ▲海結)	青菜	蘿蔔魚丸湯 (蘿蔔 魚丸)		4	2.5	2		2		608
19	二	紫米飯 (白米 紫米)	和風味噌肉絲 (肉絲 碎瓜)	蛋酥白菜滷 (大白菜 雞蛋 肉片)	青菜	絲瓜麵線湯 (絲瓜 麵線)		4	2.5	2		2		608
20	三	*日式炒烏龍麵* (烏龍麵 肉絲 紅卜 洋蔥 海苔絲 葵瓜子 南瓜子)		蔥油雞排 (雞排 青蔥)	有機青菜	味噌湯 (▲豆腐 ▲海芽)		3.5	2.7	1.8		2.5		605
21	四	地瓜飯 (白米 地瓜)	虱目魚排 (虱目魚排)	麻油凍豆腐 (▲凍豆腐 高麗菜)	青菜	玉米雙色湯 (玉米 紅卜)		4.2	2.3	1.8		3		647
22	五	白飯 (白米)	小魚干丁炒肉絲 (▲豆干 肉絲 ▲小魚乾)	洋蔥炒蛋 (雞蛋 洋蔥)	青菜	麥奶珍珠湯 (珍珠 麥茶 ▲奶粉)	豆漿	5	3.5	1.8		2.5		770
25	一	糙米飯 (白飯 糙米)	蘿蔔燉雞 (雞丁 白卜 紅卜)	家常油腐 (油腐 絞肉 木耳)	青菜	筍香鮮菇湯 (筍絲 鮮菇)		4	2.5	2		2		608
26	二	*芝麻飯* (白米 ▲芝麻)	鼓汁排骨 (肉丁 排骨 涼薯 豆鼓)	玉米三色 (玉米粒 毛豆 絞肉)	青菜	白菜蛋花湯 (大白菜 雞蛋)		4.5	2.5	1.8		2		638
27	三	古早味鹹粥+香酥雞排+有機青菜+刈包 (白米 高麗菜 雞蛋 絞肉)+(香酥雞排)+(有機青菜)+(刈包)												
28	四	五穀飯 (白米 五穀米)	糖醋魚丁 (魚丁 ▲凍豆腐 番茄)	★黃豆醬玉菜 (高麗菜 肉片 ▲小魚干)	青菜	冬瓜大骨湯 (冬瓜 大骨)		4	2.8	2.2		2		635
29	五	南瓜炒炊粉 (炊粉 南瓜 肉絲 木耳 紅卜)		海芽蒸蛋 (雞蛋 ▲海芽 鮮菇)	青菜	綠豆湯 (綠豆)	▲鮮奶	4.5	2	1.8		2	0.8	720

本菜單使用之生鮮豬肉、牛肉皆為國產在地食材

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▲為本道菜是含鈣質食材，請學生多加攝取。

★「聰明補鈣·堅固骨本」近100%兒童與青少年及8成以上成人鈣攝取不足★

補鈣最快食物第1名:全脂牛奶

含鈣量: 104毫克 / 100公克

吸收率: 約30~40%

協同作用: 乳製品含有乳糖和酪蛋白，有助於鈣的吸收。

方便性: 牛奶、優格和起司都很容易取得，且日常食用方便。

高脂牛奶含鈣量高且吸收率較好，乳製品中的乳糖和酪蛋白進一步提升鈣的吸收效率，是日常補鈣的理想選擇。



本月新菜:古早味滷肉,黃豆醬玉菜

協呈食品股份有限公司 營養師翁欣怡