



新竹市香山高中聯合四校午餐
(素)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	豆類	蔬菜類	水果類	油脂類	類奶	量總	熱
1	五	勞動節休假														
4	一	藜麥飯 (白米 藜麥)	塔香麵腸 (麵腸 九層塔)	農家小炒 (▲干片 素肉絲 青椒)	青菜	海芽素丸湯 (▲海芽 素丸)		4	2.6	1.8			2		610	
5	二	*芝麻飯* (白米 ▲芝麻)	★古早味油腐 (▲油腐 桂筍干)	鮮燴青花 (青花菜 豆皮 木耳)	青菜	冬瓜鮮菇湯 (冬瓜 鮮菇)		4	2.5	2			2		608	
6	三	古早味拌麵 (白麵 ▲干丁 素絞肉 毛豆)		薯餅 (薯餅)	有機青菜	玉米濃湯 (玉米 雞蛋 ▲奶粉)		4.5	2.2	2			2		620	
7	四	糙米飯 (白米 糙米)	香素齋 (豆包 山藥 芹菜)	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	2.5	1.8	1	2.5			699	
8	五	*什錦炒飯* (白米 玉米粒 雞蛋 素火腿 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)	素螞蟻上樹 (冬粉 素絞肉 高麗菜)	麻婆豆腐 (▲豆腐 毛豆 玉米筍)	青菜	青木瓜湯 (青木瓜)		6	2	1.8			2.5		728	
12	二	紫米飯 (白米 紫米)	黑糖素排骨 (素排骨 素米糕)	冬瓜豆皮結 (冬瓜 ▲豆皮結)	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 素肉絲 高麗菜 木耳)		塔香素雞 (▲素雞 九層塔)	有機青菜	酸辣湯 (▲豆腐 金針菇 雞蛋 木耳)		3.5	3	2			2.5		633	
14	四	糙米飯 (白米 糙米)	椒鹽豆干 (▲四方豆干)	咖哩洋芋 (洋芋 毛豆 紅卜)	青菜	海芽鮮菇湯 (海芽 鮮菇)		4.8	2.5	1.8			2		659	
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)	*宮保乾片* (▲豆干 油花生)	冬瓜燒海結 (冬瓜 杏鮑菇 ▲海結)	青菜	蘿蔔湯 (蘿蔔)		4	2.5	2			2		608	
19	二	紫米飯 (白米 紫米)	和風味噌素肉燥 (碎干丁 碎瓜)	蛋酥白菜滷 (大白菜 雞蛋)	青菜	絲瓜麵線湯 (絲瓜 麵線)		4	2.3	2			2		593	
20	三	*日式炒烏龍麵* (烏龍麵 豆包絲 紅卜 海苔絲 葵瓜子 南瓜子)		醬燒烤麩 (▲烤麩 白卜 紅卜)	有機青菜	味噌湯 (▲豆腐 ▲海芽)		3.5	2.5	1.8			2.5		590	
21	四	地瓜飯 (白米 地瓜)	香酥天婦羅 (百頁 青椒)	麻油凍豆腐 (▲凍豆腐 高麗菜)	青菜	玉米雙色湯 (玉米 紅卜)		4.2	2.1	1.8			2		587	
22	五	白飯 (白米)	手工油腐 (手工油腐)	塔香炒蛋 (雞蛋 九層塔)	青菜	麥奶珍珠湯 (珍珠 麥茶 ▲奶粉)	豆漿	5	3.5	1.5			2.5		763	
25	一	糙米飯 (白飯 糙米)	南瓜栗子嫩腐 (▲嫩腐 南瓜 栗子)	鮮瓜燴豆皮 (鮮瓜 木耳 豆皮)	青菜	筍香鮮菇湯 (筍絲 鮮菇)		4.5	2.5	2.2			2		648	
26	二	*芝麻飯* (白米 ▲芝麻)	鼓汁豆干 (▲豆干 豆鼓)	玉米三色 (玉米粒 毛豆 豆包丁)	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+椒鹽豆包+有機青菜+刈包 (白米 高麗菜 雞蛋 素火腿)+(豆包)+(有機青菜)+(刈包)						4	2.3	1.8			2		588	
28	四	五穀飯 (白米 五穀米)	日式燒素肚 (素肚 白芝麻)	★黃豆醬玉菜 (高麗菜 豆包絲 香菇)	青菜	冬瓜湯 (冬瓜)		4	2.5	2			2		608	
29	五	南瓜炒炊粉 (炊粉 南瓜 豆包絲 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	

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。

★「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:古早味油腐、黃豆醬玉菜