

# 新竹市香山高中聯合四校午餐

## (葷) 115年6月份午餐食譜

| 日期 | 星期 | 主食   | 主菜                      | 副菜                       | 青菜   | 湯                    | 附餐  | 全穀雜糧 | 豆蛋魚肉類 | 蔬菜類 | 水果類 | 油脂類 | 奶類  | 總熱量 |     |
|----|----|--|-------------------------|--------------------------|------|----------------------|-----|------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1  | 一  | 白飯<br>(白米)   | 糖醋雞丁<br>(雞丁 洋芋 洋蔥)      | 蛋酥白菜<br>(白菜 肉片 木耳 雞蛋)    | 青菜   | 什錦鮮菇湯<br>(時蔬 鮮菇)     |     | 4.5  | 2.5   | 2   |     | 2   |     | 643 |     |
| 2  | 二  | 糙米飯<br>(白米 糙米)   | 三杯肉片<br>(肉片 杏鮑菇 米血糕)    | 日式風味燒<br>(魷魚丸*2 海苔 柴魚)   | 青菜   | 蘿蔔大骨湯<br>(白卜)        |     | 4.2  | 2.5   | 1.8 |     | 2   |     | 617 |     |
| 3  | 三  | *青醬義式拌麵*<br>(白麵 絞肉 洋芋 玉米粒 ▲奶粉 葵瓜子 南瓜子)                       |                         | 麥克雞塊<br>(麥克雞塊*3)         | 有機青菜 | 味噌豆腐湯<br>(▲海芽 ▲豆腐)   |     | 3.8  | 2.5   | 1.5 |     | 3   |     | 626 |     |
| 4  | 四  | *燕麥飯*<br>(白米 燕麥)   | 京醬肉絲<br>(肉絲 洋蔥 豆干絲)     | 玉米炒蛋<br>(雞蛋 玉米)          | 青菜   | 冬瓜魚丸湯<br>(冬瓜 魚丸)     |     | 4.5  | 2.5   | 1.8 |     | 2.5 |     | 660 |     |
| 5  | 五  | 古早味油飯<br>(白米 糯米 肉絲 麵輪)                                       |                         | 薑汁豆腐<br>(▲豆腐 薑泥)         | 青菜   | 黑糖珍珠湯<br>(珍珠 黑糖 ▲奶粉) | 豆漿  | 5    | 3.3   | 1.5 |     | 2   |     | 725 |     |
| 8  | 一  | 糙米飯<br>(白米 糙米)   | 咖哩雞<br>(雞丁 洋芋 洋蔥)       | ★沙茶魚羹煲<br>(白卜 魚羹 木耳 金針菇) | 青菜   | 味噌海芽湯<br>(▲海芽 鮮菇)    |     | 4.2  | 2.5   | 1.8 |     | 2   |     | 617 |     |
| 9  | 二  | 五穀飯<br>(白米 五穀米)  | 冬瓜燒肉<br>(肉丁 排骨 冬瓜)      | 義式烘蛋<br>(雞蛋 洋芋 紅椒)       | 青菜   | 玉米蛋花湯<br>(玉米粒 雞蛋)    |     | 4.5  | 2.8   | 2   |     | 2.5 |     | 688 |     |
| 10 | 三  | 狀元及第粥+肉粽+有機青菜+鮮肉包<br>(白米 雞蛋 高麗菜 絞肉 玉米粒 芹菜)+(肉粽)+(有機青菜)+(鮮肉包) |                         |                          |      |                      |     | 香蕉   | 4     | 2   | 1.8 | 1   | 2   |     | 625 |
| 11 | 四  | 薏仁飯<br>(白米 薏仁)   | 香酥魚片<br>(魚片)            | 麻婆豆腐<br>(▲豆腐 絞肉 洋蔥)      | 青菜   | 黃瓜大骨湯<br>(大黃瓜 大骨)    | 水果  | 4.2  | 2.8   | 1.5 | 1   | 3   |     | 737 |     |
| 12 | 五  | 白飯<br>(白米)   | 茄汁油豆腐<br>(油豆腐 彩椒)       | 洋蔥炒蛋<br>(雞蛋 洋蔥)          | 青菜   | 紅豆薏仁湯<br>(紅豆 薏仁)     | ▲鮮奶 | 5    | 2.3   | 1.8 |     | 2.5 | 0.8 | 800 |     |
| 15 | 一  | 白飯<br>(白米)   | 古早味肉燥<br>(絞肉 ▲小三角油豆腐)   | 奶香洋芋什錦<br>(洋芋 培根 肉片 ▲奶粉) | 青菜   | 蒲瓜蛋花湯<br>(蒲瓜 雞蛋)     |     | 5    | 2.5   | 1.8 |     | 2   |     | 673 |     |
| 16 | 二  | 芝麻飯<br>(白米 ▲黑芝麻)   | 紅燒雞丁<br>(雞丁 洋芋)         | 茄汁豆腐炒蛋<br>(雞蛋 番茄 ▲豆腐)    | 青菜   | 蘿蔔排骨湯<br>(白卜 排骨)     |     | 4.8  | 2.8   | 1.8 |     | 2.5 |     | 704 |     |
| 17 | 三  | 古早味炊炒粉<br>(炊粉 豆芽菜 高麗菜 肉絲)                                    |                         | 焦糖雞排<br>(雞排)             | 有機青菜 | 南瓜濃湯<br>(南瓜 ▲奶粉)     |     | 3.5  | 2.5   | 1.8 |     | 2.5 |     | 590 |     |
| 18 | 四  | 紫米飯<br>(白米 紫米)   | 虱目魚排<br>(虱目魚排)          | 農家小炒<br>(▲豆干片 韭菜 洋蔥)     | 青菜   | 義式鮮蔬湯<br>(番茄 洋蔥 高麗菜) |     | 4    | 2.5   | 1.8 |     | 3   |     | 648 |     |
| 19 | 五  | 端午節休假  |                         |                          |      |                      |     |      |       |     |     |     |     |     |     |
| 22 | 一  | *麥片飯*<br>(白米 麥片)   | 韓式肉片<br>(肉片 黃豆芽 洋蔥)     | 黃瓜燴魚丸<br>(黃瓜 魚丸)         | 青菜   | 海芽蛋花湯<br>(海芽 雞蛋)     |     | 4.5  | 2.5   | 2   |     | 2   |     | 643 |     |
| 23 | 二  | 地瓜飯<br>(白米 地瓜)   | 鹹水雞丁<br>(雞丁 白卜 筍片)      | 糖醋海根<br>(▲海根 ▲豆干 肉絲)     | 青菜   | 白菜羹湯<br>(大白菜 魚羹)     |     | 4    | 2.5   | 1.8 |     | 2   |     | 603 |     |
| 24 | 三  | 日式炒烏龍麵<br>(烏龍麵 肉絲 洋蔥 毛豆仁 紅卜)                                 |                         | 紅燒雞翅<br>(雞翅)             | 有機青菜 | 肉骨茶湯<br>(▲凍豆腐 肉丁)    |     | 4.2  | 2.5   | 1.8 |     | 2.5 |     | 639 |     |
| 25 | 四  | 芝麻飯<br>(白米 ▲黑芝麻)   | ★麻婆魚丁<br>(魚丁 ▲凍腐 玉米粒)   | 冬瓜燒海結<br>(冬瓜 海結 豬柳)      | 青菜   | 竹筍鮮菇湯<br>(筍絲 鮮菇)     |     | 4    | 2.8   | 2   |     | 2   |     | 630 |     |
| 26 | 五  | *什錦炒飯*<br>(白米 雞蛋 肉絲 玉米粒 腰果)                                  |                         | 蜜汁豆干<br>(▲豆干)            | 青菜   | 枸杞銀耳湯<br>(白木耳 枸杞)    | ▲鮮奶 | 5.2  | 2.5   | 2   |     | 2.5 | 0.8 | 834 |     |
| 29 | 一  | 小米飯<br>(白米 小米)   | 春川炒雞丁<br>(雞丁 黃豆芽 洋芋 年糕) | 玉米肉末什錦<br>(玉米粒 絞肉 豆乾丁)   | 青菜   | 榨菜肉絲湯<br>(榨菜 肉絲)     |     | 4.5  | 2.5   | 1.5 |     | 2   |     | 630 |     |
| 30 | 二  | 豆沙包<br>(豆沙包)   | 香滷豬排<br>(豬排)            | 飄香蛋<br>(雞蛋)              | 青菜   |                      |     | 2.5  | 2.5   | 1   |     | 1.5 |     | 455 |     |

本菜單使用之豬肉、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。

★「彩虹食物」清單，讓大家知道如何補充足夠的植化素☆

- 1.紅色，富含營養：茄紅素、花青素  
功效：強化心血管、避免泌尿道感染，食物：蔓越莓、紅椒、大番茄、西瓜
  - 2.橘色，富含營養：類胡蘿蔔素  
功效：強化心血管、提高免疫力，食物：胡蘿蔔、南瓜、木瓜、柿子
  - 3.黃色，富含營養：類黃酮素、葉黃素、玉米黃素  
功效：保護眼睛健康，食物：黃椒、玉米、地瓜、鳳梨
  - 4.綠色，富含營養：葉綠素、維生素B群、類胡蘿蔔  
功效：護肝排毒、提升代謝、助減重，食物：酪梨、芭樂、奇異果、蔬菜類
  - 5.紫色，富含營養：花青素、酚酸類、白藜蘆醇  
功效：維持記憶力、抗衰老、加強泌尿系統健康，食物：葡萄、紫米、藍莓、桑椹
  - 6.白色，富含營養：含硫化合物、多酚  
功效：提高免疫力、顧肺、降低膽固醇，食物：白蘿蔔、山藥、洋蔥、大蒜
  - 7.黑色，富含營養：多醣體、類黃酮素  
功效：黑紫色的食物，抗氧化力很強，跟淺色比，能預防老化疾病、幫助抗發炎、減少癌症風險，更是保持活力的好朋友，食物：黑木耳、香菇、海藻、黑芝麻
- ★本月新菜:沙茶魚羹煲、麻婆魚丁

