



新竹市香山高中聯合四校午餐



(素) 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 (白米)	糖醋麵腸 (麵腸 洋芋)	蛋酥白菜 (白菜 豆皮 木耳 雞蛋)	青菜	什錦鮮菇湯 (時蔬 鮮菇)		4.5	2.3	2		2		628	
2	二	糙米飯 (白米 糙米)	素蟹黃豆腐 (南瓜 ▲豆腐 三色青)	醬燒紫茄 (茄子)	青菜	蘿蔔湯 (白卜)		4.2	2.3	2.2		2.5		634	
3	三	*白醬義式拌麵* (白麵 百頁 洋芋 玉米粒 ▲奶粉 葵瓜子 南瓜子)		牛蒡排 (牛蒡排)	有機青菜	味噌豆腐湯 (▲海芽 ▲豆腐)		3.8	2.5	1.5		3		626	
4	四	*燕麥飯* (白米 燕麥)	素沙茶豆包片 (豆包片 青花菜)	玉米炒蛋 (雞蛋 玉米)	青菜	冬瓜湯 (冬瓜)		4.5	2.8	1.8		2.5		683	
5	五	古早味油飯 (白米 糯米 素火腿 麵輪)		薑汁豆腐 (▲油腐 薑泥)	青菜	黑糖珍珠湯 (珍珠 黑糖 奶粉)	豆漿	5	3.3	1.5		2.5		748	
8	一	糙米飯 (白米 糙米)	咖哩油腐 (油腐 洋芋)	冬瓜豆皮結 (冬瓜 豆皮結)	青菜	味噌海芽湯 (▲海芽 鮮菇)		5	2.3	1.8		2		658	
9	二	五穀飯 (白米 五穀米)	繽紛時蔬 (豆腸 洋芋 小番茄)	義式烘蛋 (雞蛋 洋芋 紅椒)	青菜	玉米蛋花湯 (玉米粒 雞蛋)		4.5	2.8	1.8		2.5		683	
10	三	狀元及第粥+素肉粽+有機青菜+素菜包 (白米 雞蛋 高麗菜 干丁 玉米粒 芹菜)+(素肉粽)+(有機青菜)+(素菜包)						香蕉	4	2	1.8	1	2		625
11	四	薏仁飯 (白米 薏仁)	椒鹽百頁 (百頁豆腐)	咖哩洋芋 (洋芋 紅卜 毛豆)	青菜	黃瓜湯 (大黃瓜)	水果	5	2.3	1.5	1	3		755	
12	五	白飯 (白米)	手工珍珠丸子 (糯米 ▲豆腐 素魚漿)	★南瓜起司蒸蛋 (雞蛋 南瓜 起司絲)	青菜	紅豆薏仁湯 (紅豆 薏仁)	▲鮮奶	5	2.3	1.8		2	0.8	778	
15	一	白飯 (白米)	古早味素肉燥 (麵輪 ▲小三角油腐)	奶香洋芋什錦 (洋芋 素火腿 豆包 ▲奶粉)	青菜	蒲瓜蛋花湯 (蒲瓜 雞蛋)		5	2.5	1.8		2		673	
16	二	芝麻飯 (白米 ▲黑芝麻)	鮮蔬豆包 (豆包 黃豆芽 木耳)	茄汁炒蛋 (雞蛋 番茄 涼薯)	青菜	蘿蔔湯 (白卜)		4.8	2.8	1.8		2.5		704	
17	三	古早味炒炊粉 (炊粉 豆芽菜 高麗菜 素肉絲)		焦糖黑干 (▲黑干)	有機青菜	南瓜濃湯 (南瓜 ▲奶粉)		3.5	2.5	1.8		2.5		590	
18	四	紫米飯 (白米 紫米)	日式雙拼 (地瓜 麵腸)	紅燒滷皮絲 (皮絲 白卜 紅卜)	青菜	義式鮮蔬湯 (番茄 高麗菜)		5	2.5	1.8		3		718	
19	五	端午節休假													
22	一	*麥片飯* (白米 麥片)	韓式年糕 (年糕 黃豆芽)	黃瓜燻豆皮 (黃瓜 豆皮)	青菜	海芽蛋花湯 (▲海芽 雞蛋)		4.5	2.3	2		2		628	
23	二	地瓜飯 (白米 地瓜)	★素鹹水雞 (杏鮑菇 白卜 筍片 ▲蘭花干)	鮮蔬寬粉 (寬粉 素肉絲 高麗菜)	青菜	白菜羹湯 (大白菜 素羹)		6	2.5	1.8		2		743	
24	三	日式炒烏龍麵 (烏龍麵 油片絲 毛豆仁 紅卜)		甜醬麵腸 (麵腸 彩椒)	有機青菜	藥膳湯 (▲凍腐 素肉丁)		4.2	2.5	1.8		2.5		639	
25	四	芝麻飯 (白米 ▲黑芝麻)	香素齋 (豆包絲 山藥 黃豆芽)	日式蒸蛋 (雞蛋)	青菜	竹筍鮮菇湯 (筍絲 鮮菇)		4.2	2.3	2.2		2		612	
26	五	*什錦炒飯* (白米 雞蛋 豆包絲 玉米粒 腰果)		蜜汁豆干 (▲豆干)	青菜	枸杞銀耳湯 (白木耳 枸杞)	▲鮮奶	5.2	2.5	2		2.5	0.8	834	
29	一	小米飯 (白米 小米)	春川炒麵腸 (麵腸 黃豆芽 地瓜)	玉米什錦 (玉米粒 毛豆 豆乾丁)	青菜	榨菜豆皮湯 (榨菜 豆皮)		4.5	2.5	1.5		2		630	
30	二	豆沙包 (豆沙包)	手工油腐 (手工油腐)	飄香蛋 (雞蛋)	青菜			2.5	2.3	1		1.5		440	

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。
- 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☆

- 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
- 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
- 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
- 綠色，富含營養：葉綠素、維生素B群、類胡蘿蔔
5.紫色，富含營養：花青素、酚酸類、白藜蘆醇
功效：維持記憶力、抗老化、加強泌尿系統健康，食物：葡萄、紫米、藍莓、桑椹
- 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
- 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

★本月新菜:素鹹水雞.南瓜起司蒸蛋

