



新竹市香山高中聯合四校午餐

(葷) 115年8-9月份午餐食譜



日期	星期	主食	副食一	副食二	青菜	湯	附餐	全穀雜糧類	豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類	總熱量
31	一	*麥片飯* (白米 麥片)	醬燒冬瓜燉肉 (肉丁 冬瓜)	香蔥甜條 (小甜條 洋蔥)	有機時蔬	鮮味蔬菜湯 (▲豆腐 白菜)		5.9	2.5	2		2		741
1	二	糙米飯 (白米 糙米)	三杯雞 (雞丁 ▲油腐)	廟口鍋燒 (白卜 玉米 豬柳)	時蔬	海芽大骨湯 (▲乾海芽 大骨)		4.8	2.8	1.7		2		679
2	三	*青醬義大利麵* (白麵 洋芋 絞肉 鮮菇 青醬)		麥克雞塊 (麥克雞塊*3)	有機時蔬	陽光南瓜奶湯 (南瓜 雞蛋 ▲奶粉)		5.3	2.6	1.5		2.5		716
3	四	紅藜飯 (白米 紅藜)	魚片 (○魚片)	黃金咖哩齋 (麵筋 洋芋)	時蔬	鮮瓜金菇湯 (大薑瓜 金針菇)		5.7	2.5	1.8		2.5		744
4	五	*芝麻飯* (白米 ▲芝麻)	和風凍豆腐 (▲凍豆腐 大白菜)	胡蘿蔔炒蛋 (雞蛋 胡蘿蔔)	時蔬	黑糖珍珠奶 (珍珠 黑糖 ▲奶粉)	*含鈣點心*	5.8	2.7	1.8		2.5		766
7	一	糙米飯 (白米 糙米)	泰式打拋豬 (絞肉 洋蔥 杏鮑菇 檸)	甘甜西魯肉 (大白菜 木耳 肉絲)	有機時蔬	冬瓜大骨湯 (冬瓜 大骨)		5	2.5	2		2		678
8	二	地瓜飯 (白米 地瓜)	豆醬鳳梨雞 (雞丁 冬瓜 鳳梨)	日式風味燒 (白卜 黑輪 青花)	時蔬	海芽芙蓉湯 (▲海芽 雞蛋)		5	2.5	2.1		2		680
9	三	柴魚麵線糊 (麵線 雞蛋 筍絲 肉絲)		家常豬排 (○豬排)	有機時蔬	豆沙包 (豆沙包)		4.5	2.8	1.5		2		653
10	四	五穀飯 (白米 五穀米)	虱目魚排 (虱目魚排)	洋蔥滑蛋 (雞蛋 洋蔥)	時蔬	蒲瓜大骨湯 (蒲瓜 大骨)		5	2.6	1.8		2.5		703
11	五	*★黑芝麻蛋炒飯* (白米 雞蛋 高麗菜 毛豆 ▲黑芝麻)		什錦大滷桶 (白卜 ▲油腐 ▲海帶)	時蔬	冬瓜山粉圓湯 (▲山粉圓 冬瓜糖)	*含鈣點心*	4.9	2.5	1.8		2.5		688
14	一	小米飯 (白米 小米)	京醬燒雞 (雞丁 涼薯 洋蔥)	古早味白菜滷 (大白菜 紅卜 豆皮)	有機時蔬	玉米蛋花湯 (玉米 雞蛋)		5.8	2.5	2.3		2		741
15	二	紫米飯 (白米 紫米)	腐乳肉片 (肉片 高麗菜)	麻婆豆腐 (▲豆腐 絞肉 毛豆)	時蔬	冬瓜丸子湯 (冬瓜 丸子)		4.5	2.8	2		2		665
16	三	家常炒炊粉 (炊粉 高麗菜 豆芽 肉絲)		塔香雞腿 (○雞腿 九層塔)	有機時蔬	咕溜酸辣湯 (▲豆腐 雞蛋 木耳)		4.5	3	1.8		2.5		698
17	四	糙米飯 (白米 糙米)	紅燒魚丁 (魚丁 米血糕 洋蔥)	芹香三絲 (海帶絲 干絲 肉絲)	時蔬	白玉大骨湯 (白卜 大骨)	水果	4.5	2.6	1.7	1	2		703
18	五	*芝麻飯* (白米 ▲芝麻)	▲蜜汁醬拌干丁 (干丁 油腐)	黃瓜鮮菇炒蛋 (雞蛋 大薑瓜 鮮菇)	時蔬	紅豆薏仁湯 (紅豆 ▲薏仁)	*含鈣點心*	5.3	2.7	1.7		2.5		729
21	一	糙米飯 (白米 糙米)	奶香玉米雞 (雞丁 玉米 ▲奶粉)	農家小炒 (▲豆干 肉絲 薑豆芽)	有機時蔬	粉絲蛋花湯 (粉絲 雞蛋)		5.7	2.7	1.7		2		734
22	二	*燕麥飯* (白米 燕麥)	*★蘑菇餃子豬 (肉丁 油腐 蘑菇)	冬瓜什錦 (冬瓜 豆包 木耳)	時蔬	味噌海芽湯 (▲海芽 白卜)	豆漿	5	3.7	2		2		768
23	三	家傳炸醬麵 (白麵 ▲干丁 絞肉 毛豆 洋蔥)		香滷雞排 (○雞排)	有機時蔬	▲眷村大滷湯 (豆腐 白菜 雞蛋)		5	2.7	1.8		2		688
24	四	薏仁飯 (白米 薏仁)	橙汁燉豬柳 (豬柳 洋芋 柳丁)	筍燒肉片 (筍片 肉片)	時蔬	大瓜魚羹湯 (薑瓜 魚羹)	*含鈣點心*/水果	5.4	2.7	2	1	2.5		803
25	五	中秋及教師節連假												
28	一													
29	二	五穀飯 (白米 五穀米)	親子雞肉丼 (雞丁 雞蛋 洋芋)	*開陽玉菜滷* (大白菜 肉絲 鮮菇 蝦)	有機時蔬	清燉芽鮮湯 (薑豆芽 豆腐)		5.1	2.7	2		2		700
30	三	沙茶炒麵 (油麵 高麗菜 韭菜 肉絲 香菇)		照燒雞翅 (○雞翅 白芝麻)	有機時蔬	玉米濃湯 (玉米 雞蛋 ▲奶粉)		4.8	2.5	1.8		2		659

本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材

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▲為本道菜是含鈣食材，請學生多加攝取。
- 標註○為塊狀優質蛋白質來源。

◎營養小知識-補「鈣」秘笈◎

(一)補充什麼「鈣」厲害?

- 乳製品，如鮮奶、起司。
- 豆製品，如豆腐、豆干。
- 帶骨海帶海鮮，如小魚干、海芽。
- 深色蔬菜類，莧菜、青江菜。
- 堅果種子類，如黑芝麻、腰果。

(二)補鈣小撇步

- 補充幫助鈣吸收的營養素，如維生素D、維生素K、維生素C。
- 不利鈣質吸收的物質，如咖啡因過量、鈉含量過高。



★新菜:黑芝麻蛋炒飯、蘑菇餃子豬