



新竹市香山高中聯合四校午餐 (素) 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	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類	總熱量
31	一	*麥片飯* (白米 麥片)	冬瓜燒素排骨 (冬瓜 素排骨)	菇菇蒸蛋 (雞蛋 鮮菇)	有機時蔬	鮮味蔬菜湯 (豆皮 白菜)		5.7	2.3	2		2		712
1	二	糙米飯 (白米 糙米)	素螞蟻上樹 (冬粉 高麗菜 玉米筍)	廟口鍋燒 (白卜 玉米 豆干)	時蔬	海芽豆腐湯 (▲海芽 ▲豆腐)		6.8	2.5	1.8		2		799
2	三	白醬義大利麵 (白麵 洋芋 ▲白干丁 鮮菇 ▲奶粉 麵粉)	薯餅 (薯餅)	有機時蔬	陽光南瓜奶湯 (南瓜 雞蛋 ▲奶粉)			6	2.3	1.5		2.5		743
3	四	紅藜飯 (白米 紅藜)	八寶菜 (干絲 榨菜 青菜 香菇 筍絲)	黃金咖哩齋 (麵筋 洋芋)	時蔬	鮮瓜金菇湯 (大瓜 金針菇)		5	2.5	2		2.5		700
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)	素泰式打拋豬 (豆干 杏鮑菇 檸檬)	甘甜西魯肉 (大白菜 木耳 素肉絲)	有機時蔬	冬瓜豆皮湯 (冬瓜 豆皮)		5	2.5	2		2		678
8	二	地瓜飯 (白米 地瓜)	豆醬鳳梨麵腸 (麵腸 冬瓜 鳳梨)	日式風味燒 (白卜 油豆腐 青花)	時蔬	海芽芙蓉湯 (▲海芽 雞蛋)		4.5	2.5	2.1		2		645
9	三	家常麵線糊 (麵線 雞蛋 筍絲 素火腿)	酸菜干丁 (干丁 ▲酸菜)	有機時蔬	豆沙包 (豆沙包)			4.5	2.5	1.5		2		630
10	四	五穀飯 (白米 五穀米)	什錦鮮蔬 (山藥 黃豆芽 豆包)	玉米滑蛋 (雞蛋 玉米粒)	時蔬	蒲瓜豆皮湯 (蒲瓜 豆皮)		5.1	2.5	2		2.5		707
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 ▲油豆腐 ▲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)	莎莎苦瓜 (苦瓜 鹹蛋)	紅燒豆腐 (▲油豆腐)	有機時蔬	玉米蛋花湯 (玉米 雞蛋)		5.3	2.5	2		2.5		721
15	二	紫米飯 (白米 紫米)	京醬素雞切 (素雞)	日式咖哩 (洋芋 鮮菇 紅卜)	時蔬	冬瓜菇菇湯 (冬瓜 鮮菇)		4.5	2.8	1.8		2		660
16	三	家常炒炊粉 (炊粉 高麗菜 豆芽 素肉絲)	糖醋豆包 (豆包 彩椒)	有機時蔬	咕溜酸辣湯 (▲豆腐 雞蛋 木耳)	水果		4.5	2.5	1.8	1	2.5		720
17	四	糙米飯 (白米 糙米)	沙茶麵腸 (麵腸)	芹香三絲 (海帶絲 干絲 紅卜)	時蔬	白玉凍腐湯 (白卜 凍腐)		5.4	2.5	1.6		2		696
18	五	*芝麻飯* (白米 ▲芝麻)	客家菜包 (▲干丁 碎脯)	海芽菇菇蛋 (雞蛋 ▲海芽)	時蔬	紅豆薏仁湯 (紅豆 ▲薏仁)	*含鈣點心*	6	2.3	1.6		2		723
21	一	糙米飯 (白米 糙米)	奶香玉米油豆腐 (玉米 ▲油豆腐 ▲奶粉)	農家小炒 (▲豆干 木耳 黃豆芽)	有機時蔬	粉絲蛋花湯 (粉絲 雞蛋)		5.1	2.5	1.7		2.5		700
22	二	*燕麥飯* (白米 燕麥)	★蘑菇餃子碰丁 (碰丁 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	3.5	2		2		753
23	三	家傳炸醬麵 (白麵 ▲干丁 毛豆 鮮菇)	牛蒡排 (牛蒡排)	有機時蔬	▲眷村大滷湯 (豆腐 白菜 雞蛋)			5	2.5	1.8		2		673
24	四	薏仁飯 (白米 薏仁)	香拌素雞 (▲素雞)	筍燒豆皮 (筍片 肉片)	時蔬	黃瓜玉米湯 (黃瓜 玉米)	*含鈣點心*/水果	5.3	2.6	1.9	1	2.5		786
25	五	中秋及教師節連假												
28	一													
29	二	五穀飯 (白米 五穀米)	親子時蔬丼 (嫩豆腐 雞蛋 玉米筍 洋芋)	什錦玉米滷 (大白菜 角螺 鮮菇)	有機時蔬	清燉鮮芽湯 (黃豆芽 鮮菇)		5.4	2.5	2.2		2		711
30	三	沙茶炒麵 (油麵 高麗菜 韭菜 豆包 香菇)	照燒豆干 (▲豆干 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

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。

◎營養小知識-全蔬食者如何吃足鈣質◎

全蔬食者因食材種類有限，加上植物性鈣質易受植酸與草酸影響降低吸收率，如果飲食沒有均衡，很難吃到衛服部建議的鈣攝取量(1000mg/d)，但我們只要把握幾項原則，仍可吃足鈣質增加骨本。

- 吃足夠黃豆製品及高鈣的食物如綠葉蔬菜、黑芝麻、髮菜、堅果、全穀類。
- 高鈣食物搭配高維生素C食物一起吃可增加鈣質吸收，例如飯後吃水果。
- 日曬15分鐘增加體內維生素D，可幫助人體鈣質吸收更好。
- 規律運動與阻力訓練，因阻力訓練可增加骨密度，也能間接增加鈣質吸收。



★新菜:黑芝麻蛋炒飯、蘑菇餃子碰丁

協呈食品股份有限公司 翁欣怡營養師