



新竹市香山高中聯合四校午餐 (素) 115年10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
1	四	糙米飯 (白米 糙米)	螞蟻上樹 (冬粉 高麗菜 素火腿)	醬燒豆腐 (▲豆腐 素絞肉)	時蔬	黃瓜湯 (黃瓜)		6	2.5	1.8		2		743
2	五	*麥片飯* (白米 麥片)	農家小炒 (▲豆干 素肉絲 黃豆芽)	玉米炒蛋 (雞蛋 玉米)	時蔬	芋頭西米露 (芋頭 西谷米 ▲奶粉)		5.5	2.8	1.5		2		723
5	一	紅藜飯 (白米 紅藜)	新疆油腐 (▲油腐 洋芋)	塔香毛豆仁 (毛豆仁 杏鮑菇 九層塔)	有機時蔬	南瓜蛋花湯 (南瓜 雞蛋)		4.5	2.3	1.8		2		623
6	二	小米飯 (白米 小米)	梅干素肉燥 (碎干丁 梅乾菜)	白菜滷 (大白菜 香菇 豆皮)	時蔬	冬瓜菇菇湯 (冬瓜 鮮菇)		4.5	2.5	2		2		643
7	三	玉米肉末粥 (白米 素絞肉 玉米粒 高麗菜 芹菜)		★匈牙利豆皮捲 (素豆皮捲 匈牙利粉)	有機時蔬	奶黃包 (▲奶黃包)		4.5	2	1.8		2.5		623
8	四	薏仁飯 (白米 薏仁)	素佛跳牆 (▲油腐 芋頭 栗子)	蒲瓜燴什錦 (蒲瓜 豆包)	時蔬	海芽鮮菇湯 (▲海芽 鮮菇)	▲*含鈣點心*	4.5	2.3	2		3		673
9	五	雙十節放假												
12	一	五穀飯 (白米 五穀)	香菇蒸蛋 (雞蛋 香菇)	*土豆麵筋* (花生 麵筋)	有機時蔬	泡菜豆腐湯 (泡菜 ▲豆腐)		4.5	2.4	1.8		2		630
13	二	*芝麻飯* (白米 ▲黑芝麻)	★素魚香豆包片 (豆包 木耳 青椒)	港味西魯肉 (大白菜 雞蛋)	時蔬	絲瓜粉絲湯 (絲瓜 冬粉)		4.5	2.5	2.2		2		648
14	三	日式炒烏龍麵 (烏龍麵 油片絲 高麗菜 素魚板)		糖醋麵腸 (麵腸)	有機時蔬	酸辣湯 (▲豆腐 木耳 雞蛋)		4	2.6	1.5		2		603
15	四	紫米飯 (白米 紫米)	素雞排 (素雞排)	什錦海根 (海根 ▲豆干片)	時蔬	玉米蛋花湯 (玉米 雞蛋)		4.5	2.1	1.5		2.5		623
16	五	翡翠炒飯 (白米 青菜 玉米粒 雞蛋 干丁)		沙茶滷菜 (白卜 ▲油腐 鮮菇)	時蔬	綠豆薏仁湯 (綠豆 薏仁)	▲*含鈣點心*	5.5	2.5	1.8		3		753
19	一	小米飯 (白米 小米)	什錦素雞 (素雞 ▲豆干片 香菜)	金莎絲瓜 (鹹蛋 絲瓜)	有機時蔬	青木瓜湯 (青木瓜)		4.5	2.2	2		2		620
20	二	*燕麥飯* (白米 燕麥)	咖哩嫩腐 (▲嫩腐 洋芋)	冬瓜燒海結 (冬瓜 ▲海結 ▲豆皮結)	時蔬	玉米雙色湯 (玉米粒 紅卜)		5	2.3	2		2		663
21	三	義式茄汁拌麵 (螺旋麵 豆包 洋芋 玉米粒 番茄)		薯餅 (薯餅)	有機時蔬	海芽豆腐湯 (▲海芽 ▲豆腐)	水果	4.5	2	2	1	2.5		688
22	四	糙米飯 (白米 糙米)	韓式年糕 (年糕 大白菜 素泡菜)	麻婆豆腐 (▲豆腐 毛豆仁)	時蔬	蘿蔔湯 (蘿蔔)		5	2.3	1.8		2		658
23	五	南瓜炒炊粉 (炊粉 南瓜 豆包 素肉絲 高麗菜)		海芽蒸蛋 (雞蛋 海芽 鮮菇)	時蔬	椰香紅豆湯 (紅豆 QQ ▲椰奶)	▲*含鈣點心*/ 豆漿	5	3	2		3		760
26	一	光復節放假												
27	二	紅藜飯 (白米 紅藜)	甜醬麵腸 (麵腸)	奶香洋芋 (洋芋 茶豆仁 ▲奶粉)	有機時蔬	筍香豆皮湯 (筍絲 豆皮)		5.2	2.3	2		2		677
28	三	紅麴糯米飯 (糯米 紅麴 枸杞 果乾)		香滷素雞 (▲素雞)	有機時蔬	白玉鮮菇湯 (白卜 鮮菇)		4.5	2.5	1.8		2		638
29	四	小米飯 (白米 小米)	塔香杏鮑菇 (杏鮑菇 素米糕)	黑椒玉米三色 (玉米粒 毛豆 ▲干丁)	時蔬	味噌海芽湯 (▲豆腐 海芽)	水果	5	2.1	2	1	2		708
30	五	*芝麻飯* (白米 ▲芝麻)	麻香油腐 (▲油豆腐 高麗菜 鮮菇)	番茄炒蛋 (雞蛋 番茄)	時蔬	麥奶珍珠湯 (珍珠 麥子 ▲奶粉)	▲*含鈣點心*	5.5	2.5	1.8		3		753

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。

◎校園午餐三章一Q農產品標誌~你認識嗎?~

為了讓小朋友在校園的營養午餐吃得更安心，農委會推動學校午餐採用「三章一Q」食材~你知道三章一Q的農產品標誌有哪些，又代表什麼含意嗎?三章一Q是指CAS臺灣優良農產、產銷履歷農產品(TAP)、有機農產品等三種標章，及臺灣農產品生產追溯的QR Code!



模式零售標



★本月新菜:魚香豆包/匈牙利豆皮捲★

協盛食品股份有限公司 翁欣怡營養師