



新竹市香山高中聯合四校午餐 (葷) 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)	韓式肉片 (肉片 黃豆芽)	醬燒豆腐 (▲豆腐 絞肉)	時蔬	黃瓜大骨湯 (黃瓜 大骨)		4.5	2.8	1.8		2		660
2	五	*麥片飯* (白米 麥片)	農家小炒 (▲豆干 洋蔥 韭菜 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)	新疆大盤雞 (雞丁 洋芋)	塔香小豆丁 (▲干丁 杏鮑菇 九層塔)	有機時蔬	南瓜蛋花湯 (南瓜 雞蛋)		4.5	2.5	1.8		2		638
6	二	小米飯 (白米 小米)	梅干肉燥 (絞肉 梅乾菜)	白菜滷 (大白菜 香菇 肉片)	時蔬	冬瓜菇菇湯 (冬瓜 鮮菇)		4.5	2.6	2		2		650
7	三	玉米肉末粥 (白米 絞肉 玉米粒 高麗菜 油蔥酥)		★匈牙利風味雞腿 (○雞腿 匈牙利粉)	有機時蔬	奶黃包 (▲奶黃包)		4.5	2.5	1.8		2		638
8	四	薏仁飯 (白米 薏仁)	佛跳牆風味肉丁 (肉丁 芋頭 筍片)	蒲瓜燴豬柳 (蒲瓜 ▲豆干片 豬柳)	時蔬	海芽鮮菇湯 (▲海芽 鮮菇)	▲*含鈣點心*	4.5	2.5	2		3		688
9	五	雙十節放假												
12	一	五穀飯 (白米 五穀)	蔥油雞 (雞丁 白卜 青蔥 洋蔥)	義式烘蛋 (雞蛋 洋芋 杏鮑菇)	有機時蔬	泡菜豆腐湯 (泡菜 ▲豆腐)		4.5	2.6	2		2		650
13	二	*芝麻飯* (白米 ▲黑芝麻)	★魚香肉絲 (肉絲 干絲 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 肉絲 高麗菜 洋蔥 蝦米棒)		香滷雞翅 (○雞翅)	有機時蔬	酸辣湯 (▲豆腐 木耳 雞蛋)		4	2.7	1.5		2		610
15	四	紫米飯 (白米 紫米)	虱目魚排 (虱目魚排)	什錦海根 (海根 ▲豆干片)	時蔬	玉米蛋花湯 (玉米 雞蛋)		4.5	2.3	1.5		2.5		638
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)	古早味肉燥 (絞肉 ▲油腐)	白菜燻肉丸 (福洲丸 大白菜)	有機時蔬	青木瓜大骨湯 (青木瓜 大骨)		4.5	2.8	1.8		2		660
20	二	*燕麥飯* (白米 燕麥)	咖哩雞 (雞丁 洋芋 洋蔥)	冬瓜燒海結 (冬瓜 ▲海結)	時蔬	玉米雙色湯 (玉米粒 紅卜)		5	2.5	2		2		678
21	三	義式茄汁拌麵 (螺旋麵 絞肉 洋芋 玉米粒 番茄)		麥克雞塊 (麥克雞塊)	有機時蔬	海芽魚丸湯 (▲海芽 魚丸)	水果	4	2.5	1.5	1	2.5		678
22	四	糙米飯 (白米 糙米)	魚下巴 (○魚下巴)	麻婆豆腐 (▲豆腐 絞肉)	時蔬	蘿蔔大骨湯 (蘿蔔 大骨)		4.5	2.5	1.8		2.5		660
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)	台式雞丁 (雞丁 小甜條)	奶香洋芋 (洋芋 茶豆仁 ▲奶粉)	有機時蔬	香筍肉絲湯 (筍絲 肉絲)		5.2	2.5	2		2		692
28	三	古早味炒麵 (油麵 高麗菜 肉絲 豆芽)		檸檬雞翅 (○檸檬雞翅)	有機時蔬	白玉鮮菇湯 (白卜 鮮菇)		4	2.5	1.8		2		603
29	四	小米飯 (白米 小米)	塔香魚丁 (魚丁 涼薯 米血糕)	黑椒玉米三色 (玉米粒 絞肉 ▲干丁)	時蔬	味噌海芽湯 (▲豆腐 ▲海芽)	水果	5	2.5	1.8	1	2		733
30	五	*芝麻飯* (白米 ▲芝麻)	麻香油腐 (▲油豆腐 高麗菜 鮮菇)	洋蔥炒蛋 (雞蛋 洋蔥)	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

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

◎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臺灣優良農產品、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!



★本月新菜:魚香肉絲/匈牙利風味雞腿★

協呈食品股份有限公司 翁欣怡營養師