



新竹市香山高中聯合四校午餐

(素) 105年10月份午餐食譜

日期	星期	主食	副食一	副食二	青菜	湯	水果/ 鮮奶	五 穀 根 類	豆 蛋 魚 肉	蔬 菜 類	水 果 類	油 脂 類	奶 類	總 熱 量
3	一	糙米飯 (糙米 白米)	蘿蔔燒素雞丁 (白卜 素雞丁)	田園炒蛋 (碎補 雞蛋)	青菜	蒲瓜鮮菇湯 (蒲瓜 鮮菇)		6	2.5	2		3		793
4	二	芋香飯 (芋頭 白米)	紅燒紫茄 (茄子 九層塔)	日式關東煮 (玉米結 米血糕)	青菜	蔬菜粉絲湯 (大白菜 粉絲)		6.1	2.2	2		3		777
5	三	義大利麵 (義大利麵)	茄汁義大利麵 (鮮菇 三色青 素絞肉)	薯餅 (薯餅)	青菜	南瓜濃湯 (南瓜 洋芋 三色青)		6.3	2.3	2		3		799
6	四	麥片飯 (麥片 白米)	鮮豆炒飯 (三色豆 四季豆)	麻婆豆腐 (豆腐 素絞肉)	青菜	綠豆地瓜湯 (綠豆 地瓜)	水果	6.1	2.1	2	1	3		830
7	五	糙米飯 (糙米 白飯)	塔香豆腸 (豆腸 九層塔)	碎瓜麵筋 (碎瓜 麵筋)	青菜	大滷湯 (筍絲 豆腐 紅卜)	鮮奶	5.8	2.2	2		2	1	861
11	二	五穀飯 (五穀米 白米)	三杯麵腸 (九層塔 麵腸 薑片)	西芹素甜條 (西芹 素甜條)	青菜	冬瓜鮑菇湯 (冬瓜 鮑菇)		6.2	2.5	2		2		762
12	三	白扁麵 (白扁麵)	咖哩燴麵 (洋芋 素絞肉)	彩椒豆包 (豆包 鮮菇 彩椒)	青菜	海芽豆腐湯 (豆腐 海芽)		6.2	2.5	2		2		762
13	四	地瓜飯 (地瓜 白米)	日式天婦羅 (地瓜 生香菇 四季豆)	筍香麵輪 (筍乾 麵輪)	青菜	冬瓜西米露 (冬瓜磚 西谷米)	水果	6	2.2	2	1	3		830
14	五	油飯 (白米 糯米)	茶葉蛋 (雞蛋)	綜合滷味 (黑丁 百頁 海結)	青菜	大滷湯 (木耳 紅卜 雞蛋)		6.2	2.5	2		2		762
17	一	糙米飯 (糙米 白米)	珍菇百頁 (百頁 鮑魚菇 生香菇)	什錦燒物 (油腐 素米血 紅卜)	青菜	蔬菜蛋花湯 (蔬菜 雞蛋)		6.1	2.2	2		3		777
18	二	芋香飯 (芋頭 白米)	炒寧波年糕 (青麗菜 年糕片 香菇絲)	沙茶海根 (海根 素肉絲 芹菜)	青菜	蘿蔔鮮菇湯 (蘿蔔 鮮菇)		6.2	2.2	2		3		784
19	三	紅麵線 (紅麵線)	柴魚麵線糊 (筍絲 雞蛋 紅卜)	香油花生小干丁 (花生 豆乾丁)	青菜	雙色饅頭 (雙色饅頭)		6.5	2.3	2		2		768
20	四	地瓜飯 (地瓜 白米)	手作山藥球 (紫山藥 糯米)	五彩炒蛋 (洋芋 雞蛋 紅卜)	青菜	三喜甜湯 (綠豆 地瓜 花豆)	水果	6	2.5	2	1	2		808
21	五	白飯 (白米)	客家小炒 (豆干片 三色青)	白菜滷 (大白菜 紅卜 木耳)	青菜	羅宋湯 (時蔬 蕃茄 紅卜)	豆漿	6.2	3	2		2		799
24	一	糙米飯 (糙米 白米)	冬瓜燒素排骨 (素米血 冬瓜 素排骨)	南洋咖哩 (洋芋 紅卜)	青菜	海芽蛋花湯 (海芽 雞蛋)		6	2.2	2		3		770
25	二	小米飯 (小米 白米)	芹香干片 (西芹豆干片)	涼薯素肉絲 (涼薯 素肉絲)	青菜	綜合蔬菜湯 (蔬菜 紅卜 木耳)		6	2.3	2		2		733
26	三	刀削麵 (刀削麵)	炸醬刀削麵 (細碎干丁 三色青 素絞肉)	奶香玉米棒 (玉米段)	青菜	蘿蔔鮮菇湯 (蘿蔔 鮮菇)		6.2	2.3	2		2		747
27	四	南瓜飯 (南瓜 白米)	手工春捲 (綠豆芽 紅卜 木耳)	紅燒豆腐 (豆腐 素絞肉)	青菜	綠豆珍珠湯 (綠豆 粉圓)	水果	6	2.3	2	1	3		838
28	五	糙米飯 (糙米 白米)	筍香油腐 (筍干 油腐)	玉米滑蛋 (玉米粒 雞蛋)	青菜	冬瓜海結湯 (冬瓜 海結)	鮮奶	6	2.2	2		2	1	875
31	一	麥片飯 (麥片 白米)	義式燒洋芋 (蕃茄 洋芋 素排骨)	綜合燒物 (白卜 素米血 糕 紅卜)	青菜	黃瓜鮮菇湯 (黃瓜 鮮菇)		6.2	2.2	2		3		784

白菜葉、白菜幫，菜心哪個更營養？

理論上白菜葉營養好於白菜幫。但白菜幫的含水量和粗纖維都較高，有助補水和預防便秘。儘管菜心口感較好，但其營養卻要比白菜葉差，因為有益的多酚類物質、植物色素等主要存在於蔬果果實的葉片以及果皮當中，所以烹調時不要丟掉外層的葉子。

白菜切碎了破壞膳食纖維嗎？怎麼吃營養更好？白菜筋類型的蔬菜纖維屬於不溶性纖維，可增大食物殘渣體積、刺激腸道蠕動。白菜筋是否切碎和它的健康作用無關。白菜中的維生素C相對較易損失，宋新指出，為了更大程度上保護大白菜中的維生素C，儘量食用新鮮白菜，加工時要先洗再切，儘量用手撕，以減少與空氣接觸的切面。切後不要再入水洗滌，不然水溶性的維生素C易通過切口大量流失；烹調時宜旺火急炒，溫度快速超過60℃~90℃這段維生素C最易被破壞的範圍，烹飪時還可加醋保護。

原文網址：<https://read01.com/62dM5j.html>

