



## 新竹市香山高中聯合四校午餐 (素) 105年5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	豆蛋魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類	總熱量
2	一	麥片飯 (麥片 白飯)	咖哩百頁 (洋芋 紅卜 百頁)	筍香麵輪 (麵輪 筍)	青菜 (時蔬)	味噌海芽湯 (味噌 海芽)		6	2.5	2		2		748
3	二	地瓜飯 (地瓜 白米)	什錦寬粉 (高麗菜 香菇絲 寬粉)	茄汁豆腐 (豆腐 素絞肉)	青菜 (時蔬)	蔬菜鮮菇羹 (時蔬 鮮菇)		6.2	2.2	2		2		739
4	三	紅麵線 (紅麵線)	柴魚麵線糊 (雞蛋 紅卜 木耳)	素肉排 (素肉排)	青菜 (時蔬)	刈包 (刈包)		6.1	2	2		3		762
5	四	糙米飯 (糙米 白米)	三杯麵腸 (麵腸 薑片)	關東煮 (白卜 玉米結 紅卜)	青菜 (時蔬)	冬瓜珍珠西米露 (冬瓜 珍珠 西谷米)	水果	6.2	2.2	2	1	2		799
6	五	芋香飯 (芋頭 白米)	客家小炒 (豆干片 西芹 紅卜)	田園炒蛋 (碎卜 雞蛋)	青菜 (時蔬)	大滷湯 (筍絲 豆腐)	鮮奶 / 蘋果	6.1	2	2	1	2	1	927
9	一	小米飯 (小米 白米)	素螞蟻上樹 (粉絲 高麗菜 紅卜)	白菜豆皮 (白菜 豆皮)	青菜 (時蔬)	藥膳湯 (豆薯 山藥)		6.2	2.1	2		3		777
10	二	南瓜飯 (南瓜 白米)	花椰什錦 (青花椰 白花椰 鮮菇)	豆鼓干片 (豆干片 西芹)	青菜 (時蔬)	酸辣湯 (豆腐 筍絲 雞蛋)		6	2.3	2		3		778
11	三	刀削麵 (刀削麵)	炸醬刀削麵 (素絞肉 三色青)	香酥什錦 (豆腐 杏鮑菇)	青菜 (時蔬)	白卜海結湯 (白卜 海結)		6	2.1	2		3		763
12	四	五穀飯 (五穀米 白米)	日式天婦羅 (地瓜 四季豆 生香菇)	芝麻海根 (芝麻 海根)	青菜 (時蔬)	山粉圓QQ湯 (山粉圓 QQ)	水果	6.2	3.2	2	1	2		874
13	五	白飯 (白米)	咖哩燴飯 (百頁 洋芋)	五香黑干丁 (黑干丁 紅卜)	青菜 (時蔬)	玉米蛋花湯 (玉米粒 雞蛋)	豆漿	6.1	3.3	2		2		815
16	一	紫米飯 (紫米 白米)	玉米什錦 (玉米粒 紅卜 洋芋)	生菇鮮筍 (生菇 鮮筍)	青菜 (時蔬)	黃瓜鮮菇湯 (黃瓜 鮮菇)		6.2	2.2	2		3		784
17	二	糙米飯 (糙米 白米)	炒年糕 (年糕片 高麗菜)	五彩炒蛋 (洋芋 紅卜 木耳 雞蛋)	青菜 (時蔬)	羅宋湯 (高麗菜 番茄)		6.2	2.5	2		3		807
18	三	義大利麵 (義大利麵)	黑胡椒義大利麵 (鮮菇 洋芋 玉米粒)	黃金薯餅 (薯餅)	青菜 (時蔬)	玉米濃湯 (玉米粒 洋芋 三色青)		6.2	2.1	2		3		777
19	四	麥片飯 (麥片 白米)	客家菜包 (糯米粉 碎卜)	麻婆豆腐 (豆腐 素絞肉)	青菜 (時蔬)	四喜甜湯 (綠豆 地瓜 珍珠 花豆)	水果	6	2.3	2	1	2		793
20	五	白飯 (白米)	香Q油飯 (三色青 老薑片)	糖醋豆包 (豆包 彩椒)	青菜 (時蔬)	蔬菜蛋花湯 (蔬菜 雞蛋)	鮮奶	6	2.1	2		2	1	868
23	一	南瓜飯 (南瓜 白米)	油腐燒素排骨 (油腐 麵輪 素排骨)	玉米滑蛋 (玉米粒 雞蛋)	青菜 (時蔬)	蔬菜粉絲湯 (時蔬 粉絲)		6.2	2.2	2		3		784
24	二	糙米飯 (糙米 白米)	日式蒸蛋 (海芽 基蛋)	紅燒豆腐 (豆腐 素絞肉)	青菜 (時蔬)	蘿蔔鮮菇湯 (蘿蔔 鮮菇)		6.1	2.2	2		2		732
25	三	水粉 (水粉)	南瓜炒水粉 (南瓜 紅卜 木耳)	奶香玉米段 (玉米段)	青菜 (時蔬)	冬瓜素羹湯 (冬瓜 素羹)		6	2.2	2		2		725
26	四	地瓜飯 (地瓜 白米)	手工芋頭丸子 (芋頭 碎卜)	白菜滷 (白菜 素絞肉)	青菜 (時蔬)	綠豆QQ湯 (綠豆 QQ)	水果	6.2	3.5	2	1	2		897
27	五	白飯 (白米)	香滷豆腸 (豆腐 黑干丁 三色青)	日式天婦羅 (地瓜 百頁)	青菜 (時蔬)	海芽味噌湯 (海芽 味噌)	豆漿	6.2	3.2	2		3		859
30	一	小米飯 (小米 白米)	蘿蔔燒素排骨 (白卜 素排骨)	碎瓜麵筋 (碎瓜 麵筋)	青菜 (時蔬)	南瓜濃湯 (南瓜 洋芋 三色青)		6.2	2.5	2		3		807
31	二	糙米飯 (糙米 白米)	鹹蛋豆腐 (豆腐 鹹蛋)	洋芋燴什錦 (洋芋 玉米粒 紅卜)	青菜 (時蔬)	關東煮湯 (海結 白卜 紅卜)		6.2	2.2	2		3		784