



新竹市香山高中聯合四校午餐 (葷) 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)	咖哩雞丁 (洋芋 紅卜 雞丁)	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)	韓式肉片 (高麗菜 肉片 紅卜)	茄汁豆腐 (豆腐 洋蔥 絞肉)	青菜 (時蔬)	蔬菜大骨湯 (時蔬 大骨)		6.2	2.2	2		2		739
4	三	紅麵線 (紅麵線)	柴魚麵線糊 (柴魚片 紅卜 木耳)	無骨香雞排 (無骨香雞排)	青菜 (時蔬)	刈包 (刈包)		6.1	2	2		3		762
5	四	糙米飯 (糙米 白米)	三杯魷魚圈 (魷魚圈 筍片 九層塔)	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)	塔香燻雞 (九層塔 骨腿丁 紅卜)	白菜豆皮 (白菜 豆皮)	青菜 (時蔬)	冬瓜大骨湯 (冬瓜 大骨)		6.2	2.1	2		3		777
10	二	南瓜飯 (南瓜 白米)	日式豬柳 (洋蔥 豬柳)	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 (絞肉 三色青)	香滷豬排 (豬排)	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)	鯖魚/柳葉魚 (鯖魚/柳葉魚)	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 洋蔥)	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)	奶香玉米雞 (玉米結 紅卜 雞肉)	生菇鮮筍 (生菇 鮮筍)	青菜 (時蔬)	黃瓜大骨湯 (黃瓜 大骨)		6.2	2.2	2		3		784
17	二	糙米飯 (糙米 白米)	紅燒鴨 (米血糕 鴨丁)	五彩炒蛋 (洋芋 洋蔥 紅卜 木耳 雞蛋)	青菜 (時蔬)	羅宋湯 (高麗菜 番茄 大骨)		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)	麥克雞塊 (麥克雞塊)	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)	魚排 (魚排)	麻婆豆腐 (豆腐 洋蔥 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 洋蔥)	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)	油腐燒肉 (油腐 肉丁 排骨丁)	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)	三杯雞 (雞丁 九層塔 老薑片)	紅燒豆腐 (豆腐 洋蔥 絞肉)	青菜 (時蔬)	蘿蔔大骨湯 (蘿蔔 大骨)		6.1	2.2	2		2		732
25	三	水粉 (水粉)	南瓜炒水粉 (南瓜 紅卜 木耳)	肉排 (肉排)	青菜 (時蔬)	冬瓜魚羹湯 (冬瓜 魚羹)		6	2.2	2		2		725
26	四	地瓜飯 (地瓜 白米)	旗魚片/香酥魚排 (旗魚片/香酥魚排)	白菜滷 (白菜 蝦米 木耳)	青菜 (時蔬)	綠豆QQ湯 (綠豆 QQ)	水果	6.2	3.5	2	1	3		942
27	五	白飯 (白米)	香滷豆腸 (豆腸 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		2		814
30	一	小米飯 (小米 白米)	蘿蔔燒雞 (白卜 雞丁)	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)	黑胡椒肉柳 (豬柳 洋蔥)	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