



新竹市香山高中聯合四校午餐
(素) 108年2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	全 穀 雜 糧	豆 蛋 魚	蔬 菜 類	水 果 類	油 脂 類	奶 類	總 熱 量
11	一	糙米飯 (糙米白米)	紅燒麵腸 (九層塔 麵腸)	玉米燴百頁 (玉米粒 百頁)	青菜 (時蔬)	藥膳湯 (牛蒡 山藥)		5.5	2.2	2		3		735
12	二	麥片飯 (麥片白米)	古早味肉燥 (素絞肉 小四角油腐)	白菜滷 (大白菜 紅卜)	青菜 (時蔬)	結頭菜素丸湯 (結頭菜 素丸)		5.5	2.3	2		3		743
13	三	炊粉 (炊粉)	家常炒炊粉 (高麗菜 紅卜 素肉絲)	紅燒豆包 (豆包)	青菜 (時蔬)	酸辣湯 (豆腐 木耳)		5	2.2	1.8		3		695
14	四	五穀飯 (五穀米白米)	黃金薯餅 (薯餅)	麻婆豆腐 (豆腐 素絞肉)	青菜 (時蔬)	綠豆芋圓湯 (綠豆 芋圓)	水果	5.5	2.3	1.8	1	3		798
15	五	油飯 (白米 糯米)	家常油飯 (香菇絲 玉米粒)	綜合滷味/茶葉蛋 (黑干丁 海結/雞蛋)	青菜 (時蔬)	大滷湯 (木耳 雞蛋)		5.5	2.2	2		3		735
18	一	小米飯 (小米白米)	韓式燒百頁 (高麗菜 黃豆芽 百頁)	日式燒物 (白卜 玉米結)	青菜 (時蔬)	海芽蛋花湯 (海芽 雞蛋)		5.5	2.1	2		3		728
19	二	糙米飯 (糯米 白米)	咖哩素排骨 (洋芋 素排骨 紅卜)	芹香三絲 (芹菜 豆干絲 海帶絲)	青菜 (時蔬)	白蘿蔔鮮菇湯 (白蘿蔔 鮮菇)		5.5	2.3	2		3		743
20	三	黃油麵 (黃油麵)	沙茶炒麵 (豆芽菜 素肉絲 木耳)	奶香玉米段 (玉米段)	青菜 (時蔬)	四喜甜湯 (綠豆 花豆 粉圓 湯圓)		5	2.1	1.8		3		688
21	四	麥片飯 (麥片 白米)	螞蟻上樹 (冬粉 高麗菜)	番茄炒蛋 (番茄 雞蛋)	青菜 (時蔬)	豆腐羹湯 (豆腐 木耳)	水果	5.5	2.1	1.8	1	3		783
22	五	地瓜飯 (地瓜 白米)	手工油腐 (手工油腐)	義式洋芋百頁 (洋芋 百頁 紅卜)	青菜 (時蔬)	玉米蛋花湯 (玉米粒 雞蛋)	鮮奶	5.5	2.1	1.8		2	1	828
23	六	白飯 (白米)	薑母素雞丁 (高麗菜 素雞丁 凍豆腐)	芝麻油腐 (白芝麻 油腐)	青菜 (時蔬)	結頭菜湯 (結頭菜 鮮菇)		5.5	2.3	2		3		743
25	一	糙米飯 (糙米 白米)	花椰什錦 (青花 山藥 鮮菇)	芋香白菜滷 (芋頭 白菜 素肉絲)	青菜 (時蔬)	冬瓜薑絲湯 (冬瓜 薑絲)		5.5	2.1	2		3		728
26	二	南瓜飯 (南瓜 白米)	奶香玉米素雞丁 (玉米結 素雞丁)	芹香干片 (芹菜 豆干片)	青菜 (時蔬)	海芽鮮菇湯 (海芽 鮮菇)		5.5	2.2	2		3		735
27	三	義大利麵 (義大利麵)	黑胡椒義大利麵 (洋芋 玉米粒 素絞肉)	黃金薯條 (地瓜)	青菜 (時蔬)	南瓜濃湯 (南瓜 三色青)		5	2.1	2	1	3		753

營養小常識：南瓜

南瓜為葫蘆科植物南瓜的果實。味甜肉厚，可以代替糧食，而且皮肉都可以食用。南瓜含有豐富的維生素A、B、C及礦物質，磷、鈣、鎂、鋅等微量元素。

南瓜含有大量的果膠，與含澱粉的食物混吃，會使碳水化合物的吸收減慢，而增進胃內食物排空。另外，果膠也會在腸道內又會形成一種凝膠狀物質，使消化酶和營養物質的分子不能均勻混合，延緩腸道對營養物質的消化吸收，而控制時候血糖升高。

小叮嚀：久食、多食南瓜，可能出現皮膚染黃的現象，那是胡蘿蔔素未經變化即由汗液排出之結果。停食一段時間即會自行消退，對健康無礙。另外，南瓜所含的類胡蘿蔔素不怕高溫烹煮，加油脂烹炒，更有助於人體攝取吸收。

備註如有開立到會引發過敏食材如下：蝦、龍蝦、蟹、貝類、花生、大豆、豌豆、桃、腰果、杏仁、胡桃、芒果、草莓、蕃茄、柳橙類會用*表示有添加使用，請過敏者多留意，小心誤食用。