



新竹市香山高中聯合四校午餐  
(葷) 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 類 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)	紅燒雞 (白蘿蔔紅卜雞丁)	玉米燴百頁 (玉米粒 百頁)	青菜 (時蔬)	肉骨茶湯 (肉丁 凍豆腐)		5.5	2.4	2		3		750
12	二	麥片飯 (麥片白米)	古早味肉燥 (絞肉 小四角油腐)	白菜滷 (大白菜 紅卜)	青菜 (時蔬)	結頭菜丸片湯 (結頭菜 丸片)		5.5	2.4	2		3		750
13	三	炊粉 (炊粉)	*家常炒炊粉* (高麗菜 紅卜 肉絲)	紅燒豬排 (豬排)	青菜 (時蔬)	酸辣湯 (豆腐 木耳)		5	2.5	1.8		3		718
14	四	五穀飯 (五穀米白米)	糖醋魚丁 (蕃茄 洋蔥 魚丁)	麻婆豆腐 (豆腐 絞肉 蔥)	青菜 (時蔬)	綠豆芋圓湯 (綠豆 芋圓)	水果	5.5	2.5	1.8	1	3		813
15	五	油飯 (白米 糯米)	*家常油飯* (香菇絲 玉米粒)	綜合油味/茶葉蛋 (黑干丁 海結/雞蛋)	青菜 (時蔬)	大滷湯 (木耳 雞蛋)		5.5	2.4	2		3		750
18	一	小米飯 (小米白米)	韓式肉片 (高麗菜黃豆芽 肉片)	日式燒物 (白卜 玉米結)	青菜 (時蔬)	海芽蛋花湯 (海芽 雞蛋)		5.5	2.3	2		3		743
19	二	糙米飯 (糯米 白米)	咖哩雞 (洋芋 雞丁 紅卜)	芹香三絲 (芹菜 豆干絲 海帶絲)	青菜 (時蔬)	白蘿蔔肉柳湯 (白蘿蔔 肉柳)		5.5	2.4	2		3		750
20	三	黃油麵 (黃油麵)	*沙茶炒麵* (豆芽菜 肉絲 木耳)	塔香雞排 (雞排 九層塔)	青菜 (時蔬)	四喜甜湯 (綠豆 花生 粉圓 湯圓)		5	2.5	1.8		3		718
21	四	麥片飯 (麥片 白米)	香酥魚排 (魚排)	番茄炒蛋 (番茄 雞蛋)	青菜 (時蔬)	豆腐羹湯 (豆腐 木耳)	水果	5.5	2.5	1.8	1	3		813
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	2.3	1.8		2	1	843
23	六	白飯 (白米)	薑母鴨 (高麗菜 鴨丁 凍豆腐)	芝麻油腐 (白芝麻 油腐)	青菜 (時蔬)	結頭菜肉柳湯 (結頭菜 肉柳)		5.5	2.3	2		3		743
25	一	糙米飯 (糙米 白米)	黑胡椒豬柳 (洋蔥 豬柳)	*芋香白菜滷* (芋頭 白菜 肉絲)	青菜 (時蔬)	冬瓜大骨湯 (冬瓜 大骨)		5.5	2.4	2		3		750
26	二	南瓜飯 (南瓜 白米)	奶香玉米雞丁 (玉米結 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	2.4	2		3		750
27	三	義大利麵 (義大利麵)	黑胡椒義大利麵 (洋芋玉米粒絞肉)	麥克雞塊 (麥克雞塊)	青菜 (時蔬)	南瓜濃湯 (南瓜 三色青)		5	2.4	2	1	3		775

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\* \*來表示有添加使用，請過敏者多留意，小心誤食用。