

新竹市香山高中聯合四校午餐

(葷) 109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	全類穀根	肉類 豆蛋魚	蔬菜類	油脂類	奶類	總熱量
5	一	麥片飯 (麥片白米)	奶香玉米雞丁 (玉米結 雞丁)	京都蒲瓜 (蒲瓜 木耳)	青菜 (時蔬)	筍絲鮮菇湯 (筍絲 鮮菇)		5	2.2	2	3		700
6	二	糙米飯 (糙米白飯)	泰式檸檬魚片 (魚片 洋蔥 木耳)	家常豆腐 (三色豆豆腐 木耳)	青菜 (時蔬)	黃瓜大骨湯 (黃瓜紅卜大骨)		5	2.5	1.8	3		718
7	三	白拉麵 (白扁麵)	茄汁義式拌麵 (洋芋玉米粒絞肉)	香酥雞排 (無骨雞排)	青菜 (時蔬)	玉米濃湯 (洋芋 洋蔥)		5.5	2.5	1.8	4		798
8	四	地瓜飯 (地瓜白米)	古早味肉燥 (絞肉 小三角油腐)	關東煮 (白卜 米血糕 紅卜)	青菜 (時蔬)	海芽蛋花湯 (海芽 雞蛋)	杯奶	5.5	2.3	2	3	1	893
9	五	雙十連假											
10	六	雙十連假											
12	一	白飯 (白米)	味噌燒雞 (雞丁油腐 紅卜)	白菜滷 (大白菜 金針菇)	青菜 (時蔬)	蒲瓜大骨湯 (蒲瓜大骨)		5	2.2	2	3		700
13	二	五穀飯 (五穀米白米)	糖醋排骨 (洋蔥排骨肉丁)	黃瓜燴魚羹 (黃瓜 魚羹 紅卜)	青菜 (時蔬)	味噌豆腐湯 (味噌 豆腐)		5	2.3	2	4		753
14	三	白扁麵 (白拉麵)	炸醬麵 (絞肉 碎干丁 洋蔥)	麥克雞塊 (麥克雞塊)	青菜 (時蔬)	酸辣湯 (豆腐 雞蛋)		5	2.3	2	3		708
15	四	麥片飯 (麥片白米)	肉質魚 (肉質魚)	家常豆腐 (三色豆 豆腐 木耳)	青菜 (時蔬)	福菜肉片湯 (福菜 肉片)		5	2.5	2	3		723
16	五	糙米飯 (糙米白米)	咖哩什錦 (洋芋 洋蔥 紅卜)	蕃茄炒蛋 (蕃茄 雞蛋)	青菜 (時蔬)	白木耳山粉圓湯 (白木耳 山粉圓)	鮮奶	5.5	2.1	2	3	1	878
19	一	南瓜飯 (南瓜白米)	泰式打拋豬 (番茄 絞肉 洋蔥)	筍燒麵輪 (筍干 麵輪)	青菜 (時蔬)	蔬菜粉絲湯 (白菜 粉絲)		5	2.2	2	3		700
20	二	糙米飯 (糙米白米)	南洋咖哩雞 雞丁 洋芋 紅卜	西魯肉 (白菜 木耳 紅卜)	青菜 (時蔬)	冬瓜丸子湯 (冬瓜 丸子)		5	2.3	2	3		708
21	三	油麵 (油麵)	*星洲炒麵* (肉絲 紅卜 木耳)	香滷豬排 (黑胡椒肉排)	青菜 (時蔬)	大滷湯 (大白菜 雞蛋)		5	2.4	2	4		760
22	四	麥片飯 (麥片白米)	冬瓜鳳梨雞丁 (鳳梨 冬瓜 雞丁)	農家小炒 (芹菜 豆干片)	青菜 (時蔬)	玉米蛋花湯 (玉米粒 雞蛋)		5.2	2.3	1.8	4		762
23	五	白飯 (白米)	什錦炒飯 (三色丁 紅卜 木耳)	塔香油腐 (油腐)	青菜 (時蔬)	綠豆湯 (綠豆)	鮮奶	5.5	2.2	2	3	1	885
26	一	五穀飯 (五穀米白米)	韓式肉片 (高麗菜 肉片 洋蔥)	土豆炒肉絲 (洋芋 豆干片 木耳 肉絲)	青菜 (時蔬)	肉骨茶湯 (凍豆腐 肉丁)		5	2.4	2	3		715
27	二	小米飯 (小米白米)	地瓜燒雞 (雞丁 地瓜 紅卜)	*鮮菇燒白菜* (大白菜 鮮菇)	青菜 (時蔬)	蕃茄蛋花湯 (蕃茄 雞蛋)		5.2	2.3	2	3		722
28	三	炊粉 (炊粉)	南瓜炒米粉 (高麗菜 紅卜 木耳)	照燒豬柳 (冬瓜 豬柳 紅卜)	青菜 (時蔬)	蘿蔔丸子湯 (蘿蔔 丸子)		5	2.3	2	4		753
29	四	地瓜飯 (地瓜白米)	紅燒鴨丁 (冬瓜 鴨丁)	麻婆豆腐 (豆腐 洋蔥 蔥)	青菜 (時蔬)	四喜甜湯 (地瓜 綠豆 粉圓 QQ)		5.5	2.3	1.8	3		738
30	五	麵線 (麵線)	麵線糊 (筍絲 木耳 紅卜)	茶葉蛋 (雞蛋)	青菜 (時蔬)	高麗菜包 (高麗菜包)	鮮奶	5.5	2	2	3	1	870

維生素B6是一個很重要的水溶性維生素，他以輔助酵素的角色參與了體內100種以上的酵素反應。

特別是胺基酸的代謝，胺基酸是構成蛋白質的小分子，若沒有維生素B6的協助，胺基酸的轉換代謝途徑則會受到阻礙，人體無法自行轉換體內需要的胺基酸。除此之外，維生素B6也和血紅素、荷爾蒙、神經傳遞物質的合成有關。缺乏維生素B6會有皮膚炎、貧血、憂鬱、抽筋等症狀。

■哪些食物含有豐富的維生素B6呢？

維生素B6大多存在動物性食物中，就是我們常吃的蛋和肉類，而且動物性食物中的維生素B6比植物性食物更容易吸收。如果是吃素的朋友，可以選擇從黃豆、香蕉、即食麥片補充維生素B6。

◎不過特別提醒，維生素B6雖然是水溶性，長期藉由補充劑攝取過量的維生素B6會出現神經病變，建議健康成年人每日攝取不超過80毫克(mg)。

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、柳橙類會用 * * 來表示有添加使用，請過敏者多留意，小心誤食。