



新竹市香山高中聯合四校午餐  
(葷) 109年12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	全類穀類	豆類	肉類	蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	奶類	總熱量
1	二	糙米飯 (糙米 白米)	糖醋排骨 (洋蔥 肉丁 洋芋)	*鮮菇燒白菜* (大白菜 鮮菇)	青菜 (時蔬)	海芽蛋花湯 (海芽 雞蛋)	鮮奶	4	2	2	3			1	765	
2	三	紅麵線 (紅麵線)	古早味麵線糊 (柴魚片 肉絲 雞蛋)	無骨雞排 (無骨雞排)	青菜 (時蔬)	銀絲卷 (銀絲卷)		4	2	1.8	4				655	
3	四	小米飯 (小米 白米)	味噌燒肉 (蔥 肉片)	茄汁甜條 (洋蔥 甜條)	青菜 (時蔬)	結頭菜大骨湯 (結頭菜大骨)		4	2	1.8	3				610	
4	五	白飯 (白米)	*咖哩燴飯* (洋芋 洋蔥 紅卜)	木須干片 (木耳 筍絲 豆干)	青菜 (時蔬)	芋頭西米露 (芋頭 西米露)		4.5	2	2	3				650	
7	一	糙米飯 (糙米 白米)	薑母鴨 (高麗菜 鴨丁 凍豆腐)	筍香麵輪 (筍乾 麵輪)	青菜 (時蔬)	蘿蔔鮮菇湯 (蘿蔔 鮮菇)		4	2	2	3				615	
8	二	地瓜飯 (地瓜 白米)	宮保雞丁 (雞丁 油花生)	豆薯炒肉絲 (豆薯 肉絲)	青菜 (時蔬)	義式蔬菜湯 (洋蔥 番茄)	鮮奶	4.2	2	2	3			1	779	
9	三	炊粉 (炊粉)	*台式炒炊粉* (豆芽菜 木耳)	燒雞排 (雞排)	青菜 (時蔬)	酸辣湯 (木耳 雞蛋)		4	2	1.8	3				610	
10	四	麥片飯 (麥片 白米)	肉質魚/虱目魚排 (肉質魚/虱目魚排)	鐵板豆腐 (豆腐 筍片)	青菜 (時蔬)	黃瓜丸子湯 (黃瓜 丸子)		4	2	1.8	4				655	
11	五	白飯 (白米)	醬燒油腐 (小四角油腐 百頁)	五彩炒蛋 (洋蔥 鮮菇 雞蛋)	青菜 (時蔬)	地瓜芋圓湯 (地瓜 芋圓)		4.5	2	2	3				650	
14	一	五穀飯 (五穀米 白米)	咖哩雞丁 (紅卜 雞丁)	炒三絲 (紅卜 海帶絲 干絲)	青菜 (時蔬)	肉骨茶湯 (凍豆腐 排骨)		4	2	2	3				615	
15	二	白飯 (白米)	古早味肉燥 (絞肉 小三角油腐)	*白菜滷* (大白菜 肉絲)	青菜 (時蔬)	玉米蛋花湯 (玉米 雞蛋)	鮮奶	4	2	2	3			1	765	
16	三	白扁麵 (白扁麵)	茄汁義大利麵 (洋芋 玉米粒 絞肉)	麥克雞塊 (麥克雞塊)	青菜 (時蔬)	奶香南瓜湯 (南瓜 洋芋)		4	2	1.8	4				655	
17	四	南瓜飯 (南瓜 白米)	黑胡椒豬柳 (豬柳 洋蔥)	黃瓜什錦 (黃瓜 丸子 鮮菇)	青菜 (時蔬)	奶香珍珠湯 (粉圓 奶粉)		4.5	2	1.8	3				645	
18	五	白飯 (白飯)	揚州炒飯 (玉米粒 三色青)	大油桶 (百頁 豆腐 白卜)	青菜 (時蔬)	海芽味噌湯 (海芽 味噌)		4.5	2	2	3				650	
21	一	糙米飯 (糙米 白米)	麻油雞丁 (高麗菜 米血 雞丁)	客家小炒 (洋蔥 干片 西芹)	青菜 (時蔬)	紅豆湯圓 (紅豆 湯圓)	冬至	4.5	2	2	3				650	
22	二	地瓜飯 (地瓜 白米)	韓式肉片 (高麗菜 肉片)	塔香海茸 (海茸 紅卜)	青菜 (時蔬)	冬瓜肉柳湯 (冬瓜 豬柳)	杯奶	4.5	2	2	3			1	800	
23	三	刀花麵 (刀花麵)	黑胡椒拌麵 (絞肉 三色青 洋蔥)	BBQ雞腿+甜不辣條+地瓜條 (雞腿 甜不辣 地瓜)	青菜 (時蔬)	玉米濃湯 (玉米粒 三色青)	蘋果	4.2	2	2	4	1			734	
24	四	五穀飯 (五穀米 白米)	泰式檸檬雞丁 (雞丁 干丁 高麗菜)	筍絲炒肉絲 (筍絲 肉絲)	青菜 (時蔬)	日式味噌湯 (豆腐)		4	2	1.8	3				610	
25	五	白飯 (白米)	菜脯炒蛋 (雞蛋 菜脯 青蔥)	綜合滷味 (黑干丁 白卜 紅卜)	青菜 (時蔬)	大油湯 (大白菜 雞蛋)		4	2	2	3				615	
28	一	糙米飯 (糙米 白米)	梅乾燒排骨 (梅乾 排骨)	咖哩洋芋 (洋芋 洋蔥 紅卜)	青菜 (時蔬)	筍絲菇湯 (鮮菇 筍絲)		4	2	2	3				615	
29	二	麥片飯 (麥片 白米)	塔香雞丁 (九層塔 冬瓜 雞丁)	玉米滑蛋 (玉米 雞蛋)	青菜 (時蔬)	蒲瓜魚羹湯 (蒲瓜 魚羹)		4	2	2	3				615	
30	三	烏龍麵 (烏龍麵)	日式炒烏龍 (三色青 肉絲)	香油豬排 (豬排)	青菜 (時蔬)	木耳筍片湯 (木耳 筍片)		4	2	2	3				615	
31	四	小米飯 (小米 白米)	砂鍋魚丁 (魚丁 白菜 凍豆腐)	回鍋干片 (干片 高麗菜 紅卜)	青菜 (時蔬)	蔬菜粉絲湯 (黃豆芽 冬粉 金針 菇)		4.2	2	2	4				674	

本菜單使用之生鮮豬肉皆為國產在地食材

營養

小常識: 生薑、綠豆好處多, 排毒助消化

印度傳統醫學Ayurveda (阿育吠陀), 為梵語中的aayus (生命)、veda (知識) 組成的單字, 以「醫食同源」的概念維持健康, 基本要素為排毒、促進消化, 透過身體狀態給予適當的食物。日本瑜伽講師Erica針對夏季容易疲倦的問題, 示範開胃的印式香料粥, 藉由薑黃粉排除體內濕氣、綠豆促進食慾, 利用食療的概念補充營養。

吃錯食物身體容易累積毒素

根據日本女性網站Googirl指出, 身體是由食物組成, 習慣吃好的食物就有好體態, 反之則是毒素。愛吃加工食品, 肌膚與腸胃最容易亮紅燈, 例如老化、便秘, 連帶影響到心理層面, 出現沮喪易怒等負面情緒。

以阿育吠陀式的角度來看, 屬於身體的排斥行為, 攝取過多添加物造成負擔, 暴飲暴食、只吃同樣的食物、變胖, 消化不易累積在體內成了毒素, 在體內停留最後轉變成脂肪, 製造體內的垃圾, 以下症狀都是身體產生毒素的警訊。

- ◆吃太多容易疲倦
- ◆肩頸僵硬、便秘
- ◆出現厚重白色舌苔
- ◆異便、尿液、汗有臭味
- ◆體力衰退

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。