



新竹市香山高中聯合四校午餐
(葷) 110年1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	
1	五	元旦休假													
4	一	麥片飯 (麥片 白米)	蘿蔔燒肉丁 (白卜 紅卜 肉丁)	客家小炒 (豆干 西芹 紅卜)	青菜 (時蔬)	酸菜肉片湯 (酸菜 肉片)		4	2	1.8		4		655	
5	二	地瓜飯 (地瓜 白米)	宮保雞丁 (油腐 雞丁 洋蔥)	什錦蒲瓜 (蒲瓜 肉絲 紅卜)	青菜 (時蔬)	海芽味噌湯 (海芽 味噌)		4	2	1.8		3		610	
6	三	米粉 (米粉)	古早味米粉湯 (紅卜 高麗菜 肉絲)	家常雞翅 (雞翅)	青菜 (時蔬)	芝麻包 (芝麻包)		4	2	2		3		615	
7	四	五穀飯 (五穀米 白米)	韓式肉片 (肉片 黃豆芽)	木須三絲 (木耳 筍絲)	有機青 菜 (時蔬)	結頭菜肉柳湯 (結頭菜 肉柳)		4	2	2		3		615	
8	五	白飯 (白米)	什錦干丁 (三色青 干丁)	茶葉蛋 (雞蛋)	青菜 (時蔬)	紅豆芋圓湯 (紅豆 芋圓)		5	2	2		3		685	
11	一	小米飯 (小米 白米)	薑母鴨 (高麗菜 鴨丁 凍豆腐)	菜脯炒蛋 (菜脯 雞蛋)	青菜 (時蔬)	義式蔬菜湯 (番茄)		4	2	2		3		615	
12	二	糙米飯 (糙米 白米)	壽喜燒肉片 (高麗菜 肉片)	日式豆腐 (豆腐 柴魚片)	青菜 (時蔬)	蘿蔔大骨湯 (蘿蔔 紅卜 大骨)	鮮奶	4	2	1.8		3	1	760	
13	三	烏龍麵 (烏龍麵)	沙茶炒烏龍麵 (豆芽菜 肉絲 木耳)	香油豬排 (豬排)	青菜 (時蔬)	豆腐羹湯 (豆腐 木耳)		4	2.3	1.8		3		633	
14	四	麥片飯 (麥片 白米)	香酥魚排 (魚排)	筍香豆包片 (麵輪 豆包)	有機青 菜 (時蔬)	玉米蛋花湯 (玉米粒 雞蛋)		4	2.2	2		3		630	
15	五	白飯 (白米)	咖哩炒飯 (三色青 豆干丁)	什錦滷味 (白卜 百頁 紅卜)	青菜 (時蔬)	奶香珍珠湯 (珍珠 奶粉)		5	2	2		3		685	
18	一	糙米飯 (糙米 白米)	孜然肉片 (洋蔥 肉片)	白菜滷 (大白菜 肉絲)	青菜 (時蔬)	冬瓜大骨湯 (冬瓜 大骨)		4	2	2		3		615	
19	二	南瓜飯 (南瓜 白米)	奶香玉米雞丁 (玉米 雞丁)	肉絲海根 (肉絲 海根 紅卜)	青菜 (時蔬)	四物養生湯 (凍豆腐 肉丁)		4	2	1.8		3		610	
20	三	義大利麵 (義大利麵)	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)	南瓜濃湯 (南瓜 三色青)		4	2	2		4		660	

營養小常識: 柑橘

營養價值
含有豐富的鉀、B族維生素、維生素C及抗氧化成分、抗癌成分、抗過敏成分。還含有豐富的類黃酮、多酚、類胡蘿蔔素等多種化合物群。
柑橘含有豐富的鉀、B族維生素、維生素C及抗氧化成分、抗癌成分、抗過敏成分。還含有豐富的類黃酮、多酚、類胡蘿蔔素等多種化合物群。具有很高的營養價值和食療保健作用。

功效作用
具有開胃理氣，潤肺止渴，預防癌症，促進消化，潤腸通便，預防高血壓和腦出血的功效。主治胸膈結氣、嘔逆少食、胃陰不足、口中乾渴、肺熱咳嗽及飲酒過度

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。★本菜單使用之生鮮豬肉皆為國產在地食材★