新竹市香山高中聯合四校午餐

(葷) 110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	全穀雜糧類	豆蛋魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類	總熱量
22	一	麥片飯 (麥片白米)	薑母鴨 (角螺 鴨丁)	白菜滷 (大白菜 紅卜)	青菜 (時蔬)	日式味噌湯 (豆腐)		4	2	1.8		3		610
23	二	五穀飯 (五穀米白米)	韓式肉片 (高麗菜黃豆芽 肉片)	番茄炒蛋 (蕃茄 雞蛋)	青菜 (時蔬)	當歸養生湯 (凍豆腐 肉丁)		4	2	1.8		3		610
24	三	白扁麵 (白扁麵)	茄汁拌麵 (洋芋 三色青 絞肉)	紅燒雞排 (雞排)	有機青菜 (時蔬)	南瓜濃湯 (南瓜 三色青)		4	2	1.8		3		610
25	四	小米飯 (小米白米)	砂鍋魚丁 (凍豆腐 洋蔥 魚丁)	日式燒物 (白卜 黑輪片 百頁)	青菜 (時蔬)	海芽蛋花湯 (海芽 雞蛋)		4	2	1.8		3		610
26	五	油飯 (白米 糯米)	*家常油飯* (香菇絲玉米粒)	大滷桶 (白卜 干丁)	青菜 (時蔬)	紅豆紫米湯 (紅豆 紫米)		4.5	1.8	1.8		4		675

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。

★本菜單使用之生鮮豬肉皆為國產在地食材★

協呈食品股份有限公司　營養師王巧琴