

新竹市香山高中聯合四校午餐

(素) 110年9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	豆類魚	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類	總熱量
1	三	黃油麵 (黃油麵)	沙茶炒麵 (高麗菜 紅卜)	奶香玉米燒 (玉米)	有機青菜 (時蔬)	菇菇蛋花湯 (金針菇 雞蛋)		4.3	1.8	1.8		2.5		594
2	四	小米飯 (白米小米)	菇菇拌飯 (鮮菇 毛豆仁)	黃瓜什錦 (黃瓜 鮮菇)	青菜 (時蔬)	牛蒡湯 (牛蒡)	水果	4.2	2	2	1	3		689
3	五	五穀飯 (白米五穀米)	蜜汁干丁 (黑干丁 花生)	玉米炒蛋 (玉米 雞蛋)	青菜 (時蔬)	地瓜珍珠湯 (地瓜珍珠)		4.5	2	1.8		2.5		623
6	一	麥片飯 (麥片 白米)	冬瓜燒素排骨 (冬瓜 素排骨)	醬燒豆腐 (豆腐 木耳)	青菜 (時蔬)	日式味噌湯 (味噌 時蔬)		4	2	2		2.5		593
7	二	地瓜飯 (地瓜白米)	素螞蟻上樹 (冬粉 高麗菜 紅卜)	日式什錦燒 (白卜 素丸)	青菜 (時蔬)	海芽豆腐湯 (海芽 豆腐)	鮮奶	4	2	2		2.5	1	743
8	三	白扁麵 (白扁麵)	茄汁義大利麵 (洋芋玉米粒素絞肉)	黃金薯餅 (薯餅)	有機青菜 (時蔬)	義式南瓜湯 (南瓜 三色豆)		4.2	1.8	1.8		3		609
9	四	糙米飯 (糙米 白米)	山藥什錦 (山藥 鮮菇)	白菜油 (白菜金針菇 木耳)	青菜 (時蔬)	黃瓜金菇湯 (黃瓜 金針菇)	水果	4.2	2	2	1	2.5		667
10	五	白飯 (白米)	客家菜包 (碎卜 香菇絲)	咖哩洋芋 (洋芋 紅卜素絞肉)	青菜 (時蔬)	四喜甜湯 (綜合豆類)		4.5	2	1.8		2.5		623
11	六	小米飯 (小米白米)	香素齋 (紅卜 素肉絲 木耳)	茶葉蛋 (雞蛋)	青菜 (時蔬)	蘿蔔角螺湯 (蘿蔔 角螺)		4.2	2	2		2.5		607
13	一	白飯 (白米)	素泰式打拋豬 (番茄 素絞肉 豆包)	西魯素肉 (大白菜 紅卜 木耳)	青菜 (時蔬)	冬瓜金菇湯 (冬瓜 金菇)		4	2	2		2.5		593
14	二	地瓜飯 (地瓜白米)	奶香玉米素雞丁 (玉米結 雞丁 紅卜)	日式風味燒 (白卜 百頁 海帶結)	青菜 (時蔬)	海芽蛋花湯 (海芽 雞蛋)		4	2	2		2.5		593
15	三	紅麵線 (紅麵線)	家常麵線糊 (雞蛋筍絲素肉絲)	黑胡椒炸豆干 (豆干)	有機青菜 (時蔬)	高麗菜包 (高麗菜包)		4	2	1.8		3		610
16	四	糙米飯 (糙米白米)	三杯麵腸 (麵腸 九層塔)	紅卜炒蛋 (胡蘿蔔 雞蛋)	青菜 (時蔬)	蒲瓜素羹湯 (蒲瓜 素羹)	水果	4	2	2	1	2.5		653
17	五	白飯 (白米)	*什錦蔬菜炒飯* (時蔬 雞蛋 三色豆)	綜合滷味 (油腐 紅卜)	青菜 (時蔬)	銀耳山粉圓 (山粉圓 銀耳)		4.5	2	2		2.5		628
20	一	中秋連假										2.5		
21	二											2.5		
22	三	炊粉 (炊粉)	家常炒炊粉 (高麗菜素肉絲紅卜)	什錦蒸蛋 (玉米紅卜雞蛋)	有機青菜 (時蔬)	福菜筍茸湯 (福菜 筍茸)		4	2	2		2.5		593
23	四	糙米飯 (糙米白飯)	塔香紫茄 (茄子 九層塔)	日式咖哩 (洋芋 紅卜 鮮菇)	青菜 (時蔬)	蘿蔔什錦湯 (蘿蔔 鮮菇)	水果	4	2	2	1	2.5		653
24	五	白飯 (白米)	手工春捲 (綠豆芽 豆包絲)	五彩炒蛋 (雞蛋 紅卜)	青菜 (時蔬)	紅豆紫米湯 (紅豆 紫米)		4.5	2	1.8		3		645
27	一	地瓜飯 (地瓜白米)	冬瓜鳳梨素雞丁 (冬瓜素雞丁鳳梨)	椒鹽豆腐 (豆腐 三色豆)	青菜 (時蔬)	蔬菜粉絲湯 (時蔬 冬粉)		4.2	2	2		3		629
28	二	糙米飯 (糙米 白米)	鮮菇蒸蛋 (雞蛋 生香菇)	客家小炒 (豆干片 紅卜)	青菜 (時蔬)	酸辣湯 (豆腐 雞蛋)	鮮奶	5	2	2		3	1	835
29	三	白扁麵 (白扁麵)	炸醬麵 (絞肉 三色青)	牛蒡排 (牛蒡排)	有機青菜 (時蔬)	筍香榨菜湯 (筍絲 榨菜)		4	2	1.6		3		605
30	四	白飯 (白米)	京醬百頁 (百頁 毛豆仁)	古早味白菜滷 (大白菜 金針菇)	青菜 (時蔬)	蔬菜鮮菇湯 (時蔬 鮮菇)	水果	4	2	2	1	2.5		653

◎素食者如何吃出健康◎

- 盡量廣泛地選用不同種類且未經精緻的食品。
- 利用蛋白質互補法，例如：穀類與豆類一起食用。
- 奶類和蛋類不僅是品質優良的蛋白質，並且可提供維生素B12。
- 多選用蔬菜及水果類，因其可提供人體所需的各種維生素及礦物質。
- 飲食要多變化，並注意廣泛地攝取各類食品。
- 純素食者，應注意補充維生素B12及維生素D，並應多選食不含草酸鹽的深綠色蔬菜，以提高鈣質的攝取量。

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。