

 新竹市香山高中聯合四校午餐
(葷) 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 蛋 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 肉絲 紅卜)	香滷雞排 (雞排)	有機青菜 (時蔬)	肉骨茶湯 (凍豆腐 肉丁)		4	2	1.8		2.5		588
2	四	小米飯 (白米小米)	糖醋燒肉 (洋芋 肉丁排骨丁)	黃瓜什錦 (黃瓜 鮮菇)	青菜 (時蔬)	玉米蛋花湯 (玉米粒 雞蛋)	水果	4.2	2	2	1	2.5		667
3	五	五穀飯 (白米五穀米)	蜜汁干丁 (黑干丁 毛豆仁)	洋蔥炒蛋 (洋蔥 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)	冬瓜鴨丁 (冬瓜 鴨丁)	蔥燒豆腐 (豆腐 洋蔥)	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)	三杯雞 (油腐九層塔雞丁)	日式什錦燒 (白卜 米血糕)	青菜 (時蔬)	海芽大骨湯 (海芽 大骨)	鮮奶	4	2	2		2.5	1	743
8	三	白扁麵 (白拉麵)	茄汁義大利麵 (洋芋玉米粒絞肉)	香滷豬排 (肉排)	有機青菜 (時蔬)	義式南瓜湯 (南瓜 洋蔥)		4	2	1.8		2.5		588
9	四	糙米飯 (糙米 白米)	蒙古燒肉 (洋蔥 肉片)	白菜滷 (白菜金針菇乾脆皮木耳)	青菜 (時蔬)	黃瓜金菇湯 (黃瓜 金針菇)	水果	4	2	2	1	2.5		653
10	五	白飯 (白米)	塔香手工油腐 (手工油腐)	咖哩洋芋 (洋芋 紅卜)	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)	黑胡椒豬柳 (洋蔥豬柳)	茶葉蛋 (雞蛋)	青菜 (時蔬)	蘿蔔丸子湯 (蘿蔔 丸子)		4	2	2		2.5		593
13	一	白飯 (白米)	泰式打拋豬 (番茄 絞肉 洋蔥)	西魯肉 (大白菜 紅卜 木耳)	青菜 (時蔬)	冬瓜大骨湯 (冬瓜 大骨)		4	2	2		2.5		593
14	二	地瓜飯 (地瓜白米)	咖哩雞 (洋芋 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 (雞蛋筍絲肉絲)	麥克雞塊 (麥克雞塊)	有機青菜 (時蔬)	鮮肉包 (鮮肉包)		4	2	1.8		3		610
16	四	糙米飯 (糙米白米)	沙茶魚片 (魚片 洋蔥)	玉米炒蛋 (玉米 雞蛋)	青菜 (時蔬)	蒲瓜魚羹湯 (蒲瓜 魚羹)	水果	4	2	2	1	3		675
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		3		650
20	一	中秋連假												
21	二													
22	三	炊粉 (炊粉)	*家常炒炊粉* (高麗菜肉絲紅卜)	什錦蒸蛋 (玉米紅卜雞蛋絞肉)	有機青菜 (時蔬)	福菜肉片湯 (福菜肉片)		4	2	2		2.5		593
23	四	糙米飯 (糙米白飯)	香酥魚排 (魚排)	醬燒油腐 (豆腐 筍片)	青菜 (時蔬)	蘿蔔大骨湯 (白蘿蔔大骨)	水果	4	2	2	1	3		675
24	五	五穀飯 (五穀米白米)	日式咖哩 (洋芋 百頁 紅卜)	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		2.5		623
27	一	地瓜飯 (地瓜白米)	冬瓜鳳梨雞 (冬瓜雞丁鳳梨)	麻婆豆腐 (豆腐 青蔥 絞肉)	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)	京醬排骨 (洋蔥 排骨)	客家小炒 (豆干片 洋蔥)	青菜 (時蔬)	酸辣湯 (豆腐 雞蛋)	鮮奶	5	2	2		2.5	1	813
29	三	白扁麵 (白扁麵)	炸醬麵 (絞肉 三色青)	香雞排 (雞排)	有機青菜 (時蔬)	筍香榨菜湯 (筍絲 榨菜)		4	2	1.6		2.5		583
30	四	白飯 (白米)	蔥燒雞丁 (洋蔥 雞丁)	古早味白菜滷 (大白菜 金針菇)	青菜 (時蔬)	海芽味噌湯 (豆腐 海芽)	水果	4	2	2	1	2.5		653