# 新竹市香山高中聯合四校午餐

## (素)110年10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 | 全穀根類 | 豆蛋魚肉類 | 蔬菜類 | 水果類 | 油脂類 | 奶類 | 總熱量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 五 | 小米飯<br>(小米 白米) | 手工芋丸<br>(芋頭 碎脯) | 高麗油腐<br>(毛豆仁油豆腐高麗菜) | 青菜<br>(時蔬) | 冬瓜珍珠湯<br>(珍珠 冬瓜塊) | | 4.5 | 2 | 1.8 | | 2 | | 600 |
| 4 | 一 | 麥片飯<br>(麥片 白米) | 素魚香茄子<br>(茄子 素絞肉) | 黃瓜燴鮮菇<br>(黃瓜 鮑魚菇 紅卜) | 青菜<br>(時蔬) | 海芽豆腐湯<br>(海芽 豆腐) | | 4 | 2 | 1.8 | | 2 | | 565 |
| 5 | 二 | 地瓜飯<br>(地瓜 白米 ) | 古早味素肉燥<br>( 素絞肉 小三角油腐) | 白菜滷<br>( 大白菜 金針菇) | 青菜<br>(時蔬) | 蒲瓜羹湯<br>(蒲瓜) | 鮮奶 | 4 | 2 | 1.8 | | 2 | 1 | 715 |
| 6 | 三 | 黃油麵<br>(黃油麵) | ＊星洲炒麵＊<br>(素肉絲 紅卜木耳) | 素雞排<br>(素雞排 ) | 有機青菜<br>(時蔬) | 酸辣湯<br>(豆腐 雞蛋) | | 4 | 2 | 1.8 | | 3 | | 610 |
| 7 | 四 | 糙米飯<br>(糙米 白米) | 塔香麵腸<br>( 麵腸 九層塔) | 筍燒麵輪<br>(筍干 麵輪) | 青菜<br>(時蔬) | 蘿蔔菇菇湯<br>(蘿蔔紅卜鮮菇) | 水果 | 4 | 2 | 1.8 | 1 | 2 | | 625 |
| 8 | 五 | 白飯<br>(白米) | 手工蔬菜餅<br>(紅卜 地瓜) | 日式蒸蛋<br>(鮮菇 雞蛋) | 青菜<br>(時蔬) | 綠豆米苔目湯<br>( 綠豆 米苔目) | | 4.6 | 2 | 1.8 | | 3 | | 652 |
| 11 | 一 | 雙十連假 | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 二 | 糙米飯<br>( 糙米) | 糖醋烤麩<br>( 番茄 烤麩) | 客家小炒<br>( 豆干 素肉絲 ) | 青菜<br>(時蔬) | 味噌豆腐湯<br>(豆腐 味噌) | | 4 | 2 | 1.8 | | 3 | | 610 |
| 13 | 三 | 炊粉<br>(炊粉) | 南瓜炒炊粉<br>(高麗菜 紅卜木耳) | 港式蜜汁素燒<br>(豆干 玉米筍) | 有機青菜<br>(時蔬) | 蘿蔔丸子湯<br>(蘿蔔 素丸子) | | 4 | 2 | 1.8 | | 2 | | 565 |
| 14 | 四 | 麥片飯<br>(麥片 白米) | 銀絲卷<br>(銀絲卷 花生粉) | 家常豆腐<br>(三色豆豆腐 木耳) | 青菜<br>(時蔬) | 福菜素片湯<br>(福菜 素肉片 ) | 水果 | 4 | 2 | 1.8 | 1 | 2 | | 625 |
| 15 | 五 | 油飯<br>(糯米 白米) | 古早味油飯<br>(生花生 玉米粒) | 茶葉蛋<br>(雞蛋) | 青菜<br>(時蔬) | 四喜甜湯<br>(地瓜 綠豆 粉圓 QQ) | | 4.5 | 2 | 1.8 | | 2 | | 600 |
| 18 | 一 | 五穀飯<br>(五穀米白米) | 香拌素雞<br>(素雞) | 西魯肉<br>(白菜 木耳 紅卜) | 青菜<br>(時蔬) | 黃豆芽海裙湯<br>(黃豆芽 海芽) | | 4 | 2 | 1.8 | | 2 | | 565 |
| 19 | 二 | 糙米飯<br>(糙米 白米) | 素螞蟻上樹<br>(冬粉 素絞肉 高麗菜) | 木須蛋<br>(木耳 雞蛋) | 青菜<br>(時蔬) | 冬瓜鮮菇湯<br>(冬瓜 鮮菇) | 鮮奶 | 4 | 2 | 1.8 | | 2 | 1 | 715 |
| 20 | 三 | 白扁麵<br>(白扁麵) | 素炸醬麵<br>( 素絞肉 碎干丁 ) | 手作黃金地瓜條<br>(地瓜 芋頭) | 有機青菜<br>(時蔬) | 大滷湯<br>( 大白菜 雞蛋) | | 4 | 2 | 1.8 | | 3 | | 610 |
| 21 | 四 | 紫米飯<br>(紫米 白米) | 京醬百頁<br>(百頁 彩椒) | 芝麻海根<br>(海根 白芝麻 素肉絲) | 青菜<br>(時蔬) | 筍片素肉湯<br>(筍片 素肉) | 水果 | 4 | 2 | 1.8 | 1 | 2 | | 625 |
| 22 | 五 | 白飯<br>( 白米) | 夏威夷炒飯<br>( 鳳梨 三色丁 紅卜) | 綜合滷味<br>( 豆干 素米血糕) | 青菜<br>(時蔬) | 白木耳山粉圓湯<br>(白木耳 山粉圓 ) | | 4.5 | 2 | 1.8 | | 2 | | 600 |
| 25 | 一 | 五穀飯<br>( 五穀米白米) | 日式天婦羅<br>(地瓜 香菇 青椒) | 花生麵筋<br>(生花生 麵筋) | 青菜<br>(時蔬) | 蕃茄蛋花湯<br>(蕃茄 雞蛋) | | 4 | 2 | 1.8 | | 3 | | 610 |
| 26 | 二 | 糙米飯<br>(糙米 白米) | 三色蒸蛋<br>(雞蛋 皮蛋 鹹蛋) | 關東煮<br>(白卜 素米血糕 紅卜) | 青菜<br>(時蔬) | 海結湯<br>(海結 凍豆腐) | | 4 | 2 | 1.8 | | 2 | | 565 |
| 27 | 三 | 白拉麵<br>(白拉麵) | 拿坡里素肉醬麵<br>(番茄 素絞肉 素火腿) | 薯餅<br>(薯餅) | 有機青菜<br>(時蔬) | 玉米濃湯<br>( 洋芋 玉米粒 ) | | 4.2 | 2 | 1.8 | | 3 | | 624 |
| 28 | 四 | 地瓜飯<br>(地瓜 白米) | 冬瓜鳳梨雞丁<br>( 鳳梨 冬瓜 素雞丁) | 素麻婆豆腐<br>(素絞肉 非基改豆腐) | 青菜<br>(時蔬) | 筍絲鮮菇湯<br>( 筍絲 鮮菇) | 水果 | 4 | 2 | 1.8 | 1 | 2 | | 625 |
| 29 | 五 | 糙米飯<br>(糙米白米) | 手工春捲<br>(豆芽菜 素火腿) | 番茄炒蛋<br>(雞蛋 蕃茄) | 青菜<br>(時蔬) | 紅豆白QQ湯<br>(紅豆 白QQ) | | 4.5 | 2 | 1.8 | | 2 | | 600 |

維生素B6是一個很重要的水溶性維生素，他以輔助酵素的角色參與了體內100種以上的酵素反應。
特別是胺基酸的代謝，胺基酸是構成蛋白質的小分子，若沒有維生素B6的協助，胺基酸的轉換代謝途徑則會受到阻礙，人體無法自行轉換體內需要的胺基酸。
除此之外，維生素B6也和血紅素、荷爾蒙、神經傳遞物質的合成有關。缺乏維生素B6會有皮膚炎、貧血、憂鬱、抽筋等症狀。
▪哪些食物含有豐富的維生素B6呢？
維生素B6大多存在動物性食物中，就是我們常吃的蛋和肉類，而且動物性食物中的維生素B6比植物性食物更容易吸收。如果是吃素的朋友，可以選擇從黃豆、香蕉、即食麥片補充維生素B6。

◎不過特別提醒，維生素B6雖然是水溶性，長期藉由補充劑攝取過量的維生素B6會出現神經病變，建議健康成年人每日攝取不超過80毫克(mg)。

備註如有開立到會引發過敏食材如下:蟹、貝類、花生、大豆、豌豆、桃、腰果、杏仁、胡桃、芒果、草莓、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。

協呈食品股份有限公司　王巧琴營養師