

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐

110年1月份午餐食譜〈葷〉

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果 鮮奶	主食 份	魚肉 份	蔬菜 份	水果 份	油質 份	奶類 份	總熱量
1	五	元旦放假												
4	一	香Q白飯 <白米>	京醬肉絲(煮) <肉絲 紅蘿蔔 木耳 洋蔥>	田園玉米(煮) <三色丁 玉米粒 碎干丁>	應青	結頭菜排骨湯(煮) <結頭菜 排骨>		4.6	2.6	1.5	0	2.6	0	671.5
5	二	紫米飯 <白米 紫米>	三杯雞(煮) <雞丁 九層塔 豆干丁 鮮菇>	汕頭白菜(煮) <大白菜 魚羹 柴魚片>	應青	肉骨茶湯(煮) <凍豆腐 排骨 肉骨茶>		4.6	2.7	1.6	0	2.7	0	686.0
6	三	茄汁筆管麵(煮)+香酥魚排*1(炸)+應青(煮)+奶皇包*1(蒸) <筆管麵 番茄 洋蔥 絞肉 ><生鮮魚排><應青><奶皇包 >												
7	四	糙米飯 <白米 糙米>	打拋檸檬豬(煮) <絞肉 洋蔥 番茄 檸檬汁>	螞蟻上樹(煮) <冬粉 紅蘿蔔 絞肉>	應青	蘿蔔海結湯(煮) <蘿蔔 海帶結>		4.6	2.6	1.6	0	2.6	0	674.0
8	五	地瓜飯 <白米 地瓜>	番茄炒蛋(炒) <番茄 雞蛋>	素腿炒花菜(炒) <素火腿 花菜 胡蘿蔔 百頁豆腐>	應青	綠豆麥片湯(煮) <綠豆 麥片>	鮮奶	5.2	2.5	1.5	0	2.6	1	826.0
11	一	香Q白飯 <白米>	瓜仔肉臊(煮) <絞肉 攪花瓜 鮮菇 紅蔥頭>	珍珠燴鮮瓜(燴) <鮮瓜 魚丸 紅蘿蔔>	應青	麻油肉片湯(煮) <高麗菜 肉片 老薑>		4.6	2.7	1.6	0	2.6	0	681.5
12	二	薏仁飯 <白米 洋蔥仁>	咖哩雞丁(煮) <咖哩 雞丁 洋蔥 馬鈴薯>	麻婆豆腐(煮) <板豆腐 絞肉 三色丁>	應青	番茄芙蓉湯(煮) <番茄 雞蛋 青蔥>		4.6	2.6	1.5	0	2.6	0	671.5
13	三	黑胡椒磨菇麵(炒)+炸豬排*1(炸)+應青(炒)+蘿蔔魚丸湯(煮) <油麵 番茄 洋蔥 三色丁 絞肉><豬排><應青><白蘿蔔 魚丸>												
14	四	麥片飯 <白米 麥片>	洋蔥豬柳(煮) <豬柳 洋蔥 木耳>	關東煮(煮) <甜條 白蘿蔔 玉米段>	應青	味噌豆腐湯(煮) <豆腐 味噌 海帶芽>		4.6	2.6	1.5	0	2.7	0	676.0
15	五	五穀飯 <白米 五穀米>	咖哩洋芋炒蛋(炒) <雞蛋 馬鈴薯 咖哩>	糖醋百頁(煮) <百頁豆腐 洋蔥 紅蘿蔔>	應青	紅豆紫米湯(煮) <紅豆 紫米>		5.2	2.5	1.5	0	2.6	0	706.0
18	一	香Q白飯 <白米>	洋芋燻肉(煮) <肉角 馬鈴薯 紅蘿蔔>	韓式拌雜菜(炒) <冬粉 黃豆芽 木耳 紅蘿蔔 白芝麻>	應青	瓜仔雞湯(煮) <花瓜 白蘿蔔 雞肉 薑片>		4.6	2.5	1.7	0	2.6	0	669.0
19	二	薏仁飯 <白米 洋蔥仁>	椒鹽雞丁(炸) <雞丁 地瓜 椒鹽>	枸杞高麗菜(炒) <高麗菜 香菇 肉片 枸杞>	應青	玉米豆腐湯(煮) <玉米粒 豆腐>		4.6	2.5	1.8	0	3	0	689.5
20	三	刈包*1(蒸)+酸菜肉片(炒)+滷蛋*1+珍珠奶茶(煮) <刈包><醃菜 肉片><滷蛋><珍珠粉圓 紅茶包 奶粉>												

110年2月份午餐食譜〈葷〉

18	四	香Q白飯 <白米>	黑胡椒肉絲(炒) <肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 木耳>	紅燒南瓜豆腐煲(煮) <豆腐 南瓜 三色丁>	應青	番茄蛋花湯(煮) <番茄 雞蛋>		4.5	2.6	1.6	0	2.6	0	667
19	五	麥片飯 <白米 麥片>	蔥花炒蛋(炒) <雞蛋 青蔥 洋蔥>	糖醋豆包(煮) <豆包 洋蔥 紅蘿蔔>	應青	綠豆薏仁湯(煮) <綠豆 洋蔥仁>		5	2.5	1.5	0	2.6	0	692
20	六	糙米飯 <白米 糙米>	鹽酥雞丁(炸) <雞丁 地瓜>	豆芽三絲(炒) <豆芽菜 豆干絲 海帶絲 紅蘿蔔>	應青	浮水魚羹湯(煮) <大白菜 木耳 魚羹>		4.7	2.6	1.6	0	3	0	699
22	一	香Q白飯 <白米>	糖醋排骨(煮) <肉角 洋蔥>	蛋酥白菜(煮) <大白菜 洗滌蛋 紅蘿蔔>	應青	玉米排骨湯(煮) <玉米段 排骨>		4.6	2.5	1.6	0	2.6	0	666.5
23	二	紫米飯 <白米 紫米>	番茄義式燉雞(煮) <雞丁 番茄 洋蔥 馬鈴薯 義大利香料>	豆瓣粉絲(炒) <冬粉 紅蘿蔔 絞肉 芹菜 豆瓣醬>	應青	黃瓜魚丸湯(煮) <大黃瓜 魚丸 薑絲>		4.6	2.6	1.6	0	2.6	0	674
24	三	炒日式烏龍麵(炒)+鐵路豬排*1(滷)+應青(炒)+柴香蘿蔔湯(煮) <烏龍麵 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 芹菜 洋蔥><豬排><應青><白蘿蔔 柴魚片>												
25	四	薏仁飯 <白米 洋蔥仁>	宮保雞丁(煮) <雞丁 四方丁 花生>	玉米肉末(煮) <玉米粒 絞肉>	應青	泡菜鍋湯(煮) <高麗菜 豆腐 肉片 木耳>		4.6	2.6	1.5	0	2.7	0	676
26	五	麥片飯 <白米 麥片>	(新)西班牙烘蛋(煮) <雞蛋 馬鈴薯 玉米粒 番茄>	蠔油拌雙結(煮) <海帶結 白干結 青蔥>	應青	紅豆花生湯圓(煮) <紅豆 花生 湯圓>	鮮奶	5.2	2.5	1.5	0	2.6	1	826

*本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材

白蘿蔔水分多熱量低 冬季好夥伴

冬天是十字花科的蔬菜最盛產的時候，白蘿蔔就是其中一種常見又平價的蔬菜，怎麼料理都好吃。俗諺裡說：「冬吃蘿蔔夏吃薑，一年四季保安康。」正說明了吃對季節性的蔬菜，自然就身體健康了。尤其冷冷的天氣裡，一碗熱熱的蘿蔔排骨湯，絕對是餐桌上常見的佳餚。

臺灣的白蘿蔔以彰化縣、南投縣、雲林縣、嘉義縣為主要產區，喜歡生長在冷涼氣候，所以都是秋天栽種，冬季收成。而在閩南語中，白蘿蔔被稱為「菜頭」，經常被當成是吉祥物，尤其是它有白玉般的外形，民間喜歡在喜慶時，拿它來當成「好采頭」。日本人則叫它「大根」，顧名思義，指的就是我們是吃蘿蔔長的肥大的根了。白蘿蔔是罕見沒有什麼特殊味道的蔬菜，和什麼食材一起煮，味道都很容易被同化，獨特而不搶味。燉煮後透明鬆軟，口感細緻又可口；生吃時有微微辛辣，最常見的是當生菜沙拉或磨成蘿蔔泥，搭配炸蝦。很多人喜歡吃醬菜裡的生醃蘿蔔，口感脆又很入味；曬成蘿蔔乾之後，又是另一種風味，煎成菜脯蛋，更是吃稀飯的絕配。它還能變成蘿蔔絲餅跟菜頭粿，美味橫跨大江南味。而蘿蔔的嫩葉也是可以吃的，營養不少於蘿蔔本身，蘿蔔含有維生素A、B、C、D、E及蛋白質、醣類、磷、鐵等，而蘿蔔葉所含的維生素A、B1、B2及維生素C也一樣豐富，營養高而熱量低，冬天吃就更不怕囤積多餘的熱量了。

好吃的白蘿蔔要表皮光滑細嫩，色澤潔白、結實飽滿有重量感，用手按越硬越好、輕彈聲音清脆，且梗頭部分鮮綠不萎黃。蘿蔔含有大量水分，如果水分充足而且夠成熟，會容易產生裂痕，雖然有些不好看卻是最美味的。有時會出現中間膨心現象，那就表示過老了，風味及口感都變差。新鮮蘿蔔最好能帶泥儲放，放置在陰涼通風處或冷藏都可以喔！資料來源:農業兒童網

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐

110年1月份午餐食譜〈素〉

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果 鮮奶	主食 份	魚肉 份	蔬菜 份	水果 份	油質 份	奶類 份	總熱量
1	五	元旦放假												
4	一	香Q白飯 <白米>	京醬干絲(煮) <干絲 紅蘿蔔 木耳>	田園玉米(煮) <三色丁 玉米粒 碎干丁>	應青	結頭菜素排骨湯(煮) <結頭菜 素排骨>		4.6	2.5	1.6	0	2.6	0	666.5
5	二	紫米飯 <白米 紫米>	三杯鮮菇(煮) <大白菜 九層塔 鮮菇>	汕頭白菜(煮) <大白菜 素羹>	應青	素肉骨茶湯(煮) <凍豆腐 肉骨茶>		4.6	2.5	1.7	0	2.7	0	673.5
6	三	茄汁筆管麵(煮)+香酥素排*1(炸)+應青(煮)+奶皇包*1(蒸) <筆管麵 番茄 三色丁 干丁 ><黑胡椒素排><應青><奶皇包 >												
7	四	糙米飯 <白米 糙米>	素香打拋肉(煮) <麵筋 番茄 鮮菇 檸檬汁>	螞蟻上樹(煮) <冬粉 紅蘿蔔 肉燥>	應青	蘿蔔海結湯(煮) <蘿蔔 海帶結>		4.6	2.6	1.6	0	2.6	0	674
8	五	地瓜飯 <白米 地瓜>	番茄炒蛋(炒) <番茄 雞蛋>	素腿炒花菜(炒) <素火腿 花菜 胡蘿蔔 百頁豆腐>	應青	綠豆麥片湯(煮) <綠豆 麥片>	鮮奶	5.2	2.5	1.5	0	2.6	1	826
11	一	香Q白飯 <白米>	瓜仔素肉臊(煮) <碎干丁 攪花瓜 鮮菇 >	珍珠燴鮮瓜(燴) <鮮瓜 素丸 紅蘿蔔>	應青	麻油素羊肉湯(煮) <高麗菜 素羊肉 老薑>		4.6	2.5	1.7	0	2.6	0	669
12	二	薏仁飯 <白米 洋蔥仁>	咖哩毛豆(煮) <毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔>	麻婆豆腐(煮) <板豆腐 三色丁>	應青	番茄芙蓉湯(煮) <番茄 雞蛋>		4.6	2.6	1.5	0	2.6	0	671.5
13	三	黑胡椒磨菇麵(炒)+椒鹽海苔豆包*1(炸)+應青(炒)+蘿蔔素丸湯(煮) <油麵 番茄 三色丁 碎干丁><豆包 海苔片><應青><白蘿蔔 素丸>												
14	四	麥片飯 <白米 麥片>	芹香素腰花(煮) <芹菜 素腰花 紅蘿蔔 木耳>	關東煮(煮) <素甜條 白蘿蔔 玉米段>	應青	味噌豆腐湯(煮) <豆腐 味噌 海帶芽>		4.6	2.6	1.5	0	2.7	0	676
15	五	五穀飯 <白米 五穀米>	咖哩洋芋炒蛋(炒) <雞蛋 馬鈴薯 咖哩>	糖醋百頁(煮) <百頁豆腐 紅蘿蔔>	應青	紅豆紫米湯(煮) <紅豆 紫米>		5.2	2.5	1.5	0	2.6	0	706
18	一	香Q白飯 <白米>	塔香紫茄(燒) <茄子 麵筋 九層塔>	韓式拌雜菜(炒) <冬粉 黃豆芽 木耳 紅蘿蔔 白芝麻>	應青	瓜仔蘿蔔湯(煮) <花瓜 白蘿蔔 薑片>		4.6	2.5	1.7	0	2.6	0	669
19	二	薏仁飯 <白米 洋蔥仁>	椒鹽拼盤(炸) <素雞丁 地瓜 椒鹽>	枸杞高麗菜(炒) <高麗菜 麵線 香菇 枸杞>	應青	玉米豆腐湯(煮) <玉米粒 豆腐>		4.6	2.5	1.8	0	3	0	689.5
20	三	刈包*1(蒸)+酸菜干片(炒)+滷蛋*1+珍珠奶茶(煮) <刈包><醃菜 豆干片><滷蛋><珍珠粉圓 紅茶包 奶粉>												

110年2月份午餐食譜〈素〉

18	四	香Q白飯 <白米>	黑胡椒素柳條(炒) <豆包絲 紅蘿蔔 彩椒>	紅燒南瓜豆腐煲(煮) <豆腐 南瓜 三色丁>	應青	番茄蛋花湯(煮) <番茄 雞蛋>		4.5	2.6	1.6	0	2.6	0	667
19	五	麥片飯 <白米 麥片>	雙色炒蛋(炒) <雞蛋 九層塔 紅蘿蔔>	糖醋豆包(煮) <豆包 紅蘿蔔>	應青	綠豆薏仁湯(煮) <綠豆 洋蔥仁>		5	2.5	1.6	0	2.6	0	694.5
20	六	糙米飯 <白米 糙米>	鹽酥素雞丁(炸) <素雞丁 地瓜>	豆芽三絲(炒) <黃豆芽 豆干絲 海帶絲 紅蘿蔔>	應青	浮水素羹湯(煮) <大白菜 木耳 素羹>		4.7	2.6	1.6	0	3	0	699
22	一	香Q白飯 <白米>	糖醋彩椒(煮) <豆腸 彩椒 番茄 玉米筍>	蛋酥白菜(煮) <大白菜 洗滌蛋 紅蘿蔔>	應青	玉米海結湯(煮) <玉米段 海帶結>		4.6	2.5	1.6	0	2.6	0	666.5
23	二	紫米飯 <白米 紫米>	番茄義式烤翅(煮) <烤翅 番茄 馬鈴薯>	豆瓣粉絲(炒) <冬粉 紅蘿蔔 芹菜 豆瓣醬>	應青	黃瓜素丸湯(煮) <大黃瓜 素丸 薑絲>		4.6	2.6	1.6	0	2.6	0	674
24	三	炒日式烏龍麵(炒)+樹子豆包*1(蒸)+應青(炒)+芹香蘿蔔湯(煮) <烏龍麵 素蟹棒 高麗菜 紅蘿蔔 芹菜><豆包 破布子><應青><白蘿蔔 芹菜>												
25	四	薏仁飯 <白米 洋蔥仁>	宮保雙拼(煮) <皮蛋 四方丁 花生>	玉米百頁(炒) <玉米粒 三色丁 百頁豆腐>	應青	泡菜鍋湯(煮) <高麗菜 豆腐 木耳>		4.6	2.6	1.5	0	2.7	0	676
26	五	麥片飯 <白米 麥片>	(新)西班牙烘蛋(煮) <雞蛋 馬鈴薯 玉米粒 番茄>	蠔油拌雙結(煮) <海帶結 白干結 >	應青	紅豆花生湯圓(煮) <紅豆 花生 湯圓>	鮮奶	5.2	2.5	1.5	0	2.6	1	826

白蘿蔔水分多熱量低 冬季好夥伴

冬天是十字花科的蔬菜最盛產的時候，白蘿蔔就是其中一種常見又平價的蔬菜，怎麼料理都好吃。俗諺裡說：「冬吃蘿蔔夏吃薑，一年四季保安康。」正說明了吃對季節性的蔬菜，自然就身體健康了。尤其冷冷的天氣裡，一碗熱熱的蘿蔔排骨湯，絕對是餐桌上常見的佳餚。

臺灣的白蘿蔔以彰化縣、南投縣、雲林縣、嘉義縣為主要產區，喜歡生長在冷涼氣候，所以都是秋天栽種，冬季收成。而在閩南語中，白蘿蔔被稱為「菜頭」，經常被當成是吉祥物，尤其是它有白玉般的外形，民間喜歡在喜慶時，拿它來當成「好采頭」。日本人則叫它「大根」，顧名思義，指的就是我們是吃蘿蔔長的肥大的根了。白蘿蔔是罕見沒有什麼特殊味道的蔬菜，和什麼食材一起煮，味道都很容易被同化，獨特而不搶味。燉煮後透明鬆軟，口感細緻又可口；生吃時有微微辛辣，最常見的是當生菜沙拉或磨成蘿蔔泥，搭配炸蝦。很多人喜歡吃醬菜裡的生醃蘿蔔，口感脆又很入味；曬成蘿蔔乾之後，又是另一種風味，煎成菜脯蛋，更是吃稀飯的絕配。它還能變成蘿蔔絲餅跟菜頭粿，美味橫跨大江南味。而蘿蔔的嫩葉也是可以吃的，營養不少於蘿蔔本身，蘿蔔含有維生素A、B、C、D、E及蛋白質、醣類、磷、鐵等，而蘿蔔葉所含的維生素A、B1、B2及維生素C也一樣豐富，營養高而熱量低，冬天吃就更不怕囤積多餘的熱量了。

好吃的白蘿蔔要表皮光滑細嫩，色澤潔白、結實飽滿有重量感，用手按越硬越好、輕彈聲音清脆，且梗頭部分鮮綠不萎黃。蘿蔔含有大量水分，如果水分充足而且夠成熟，會容易產生裂痕，雖然有些不好看卻是最美味的。有時會出現中間膨心現象，那就表示過老了，風味及口感都變差。新鮮蘿蔔最好能帶泥儲放，放置在陰涼通風處或冷藏都可以喔！資料來源:農業兒童網