

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐

110年03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	豆魚份	蔬菜份	水果份	油質份	奶類份	總熱量
1	一	228和平紀念日補假一天												
2	二	香Q白飯<白米>	洋芋燉肉(煮)<馬鈴薯 肉角 紅蘿蔔 洋葱 味酥>	關東煮(煮)<白蘿蔔 甜條 米血糕 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	2.6	0	671.5
3	三	麵線糊(煮)+炸鮮魚片*1+應青(炒)+豆沙包1(蒸)<紅麵線 魚羹 高麗菜 紅蘿蔔 筍絲 木耳 肉絲 柴魚片 ><鮮魚片><應青><豆沙包>												
4	四	麥片飯<白米 麥片>	三杯香玉米(煮)<雞丁 九層塔 干丁 鮮菇 米血糕>	蒜香玉米(煮)<玉米粒 蒜頭 絞肉 碎干丁>	應青	海鮮魚羹湯(煮)<海帶芽 魚羹 紅蘿蔔 薑絲>		4.6	2.6	1.5	0	2.6	0	671.5
5	五	燕麥飯<白米 燕麥>	蔥花炒蛋(炒)<雞蛋 洋葱 青蔥>	綜合滷味(煮)<白蘿蔔 海帶結 豆干>	應青	四寶甜湯(煮)<地瓜 紅豆 綠豆 粉圓>	鮮奶	5	2.5	1.5	0	2.6	1	812.0
8	一	香Q白飯<白米>	泡菜肉片(煮)<肉片 高麗菜 胡蘿蔔 泡菜>	義式拌青蔬(煮)<小黃瓜 玉米粒 紅蘿蔔 培根>	應青	海芽金菇湯(煮)<海帶芽 金針菇>		4.5	2.5	1.6	0	2.7	0	664.0
9	二	紫米飯<白米 紫米>	唐揚雞丁(炸)<雞丁 地瓜>	白菜粉絲(煮)<大白菜 冬粉 木耳 紅蘿蔔 肉絲 柴魚片>	應青	番茄芙蓉湯(煮)<番茄 雞蛋>		4.6	2.6	1.5	0	3	0	689.5
10	三	炒什錦炊粉(炒)+滷豬排*1(滷)+應青(炒)+蘿蔔魚丸湯(煮)<炊粉 肉燥 高麗菜 紅蘿蔔 豆芽菜 洋葱 鮮菇 油片絲><豬排><應青><白蘿蔔 魚丸>												
11	四	糙米飯<白米 糙米>	番茄義式燉雞(煮)<雞丁 番茄 洋葱 馬鈴薯 義大利香料>	時蔬咖哩(煮)<花椰菜 馬鈴薯 紅蘿蔔>	應青	酸菜肉片湯(煮)<酸菜 凍豆腐 冬粉 肉片 冬菜>		4.6	2.5	1.7	0	2.7	0	673.5
12	五	麥片飯<白米 麥片>	番茄炒蛋(炒)<番茄 雞蛋>	三杯豆腸(煮)<豆腸 鮮菇 胡蘿蔔 九層塔>	應青	綠豆薏仁湯(煮)<綠豆 薏仁>		5	2.5	1.5	0	2.6	0	692.0
15	一	香Q白飯<白米>	京醬肉絲(煮)<肉絲 洋葱 木耳 紅蘿蔔>	珍珠燴鮮瓜(燴)<鮮瓜 魚丸 紅蘿蔔>	應青	肉骨茶湯(煮)<高麗菜 凍豆腐 肉骨茶 排骨>		4.5	2.6	1.6	0	2.6	0	667.0
16	二	五穀飯<白米 五穀米>	宮保雞丁(煮)<雞丁 干丁 小黃瓜 花生>	螞蟻上樹(煮)<冬粉 高麗菜 紅蘿蔔 絞肉>	應青	冬瓜排骨湯(煮)<冬瓜 排骨 薑絲>		4.5	2.6	1.5	0	2.7	0	669.0
17	三	皮蛋瘦肉粥(煮)+炸豬排*1(炸)+應青(炒)+銀絲卷*1(蒸)<白米 絞肉 碎干丁 玉米粒 高麗菜 紅蘿蔔 雞蛋 皮蛋 ><豬排><應青><銀絲卷>												
18	四	糙米飯<白米 糙米>	五香肉臊(煮)<絞肉 碎干丁 鮮菇 洋葱 五香粉>	白菜滷(煮)<大白菜 紅蘿蔔 木耳 魚羹 甜條>	應青	玉米豆腐湯(煮)<玉米 豆腐>		4.5	2.5	1.6	0	2.6	0	659.5
19	五	麥片飯<白米 麥片>	咖哩洋芋炒蛋(炒)<雞蛋 馬鈴薯 洋葱 紅蘿蔔 咖哩>	酸菜炒麵腸(炒)<麵腸 酸菜 薑絲 辣椒>	應青	紅豆QQ湯(煮)<紅豆 QQ>	鮮奶	5	2.5	1.5	0	2.5	1	807.5
22	一	香Q白飯<白米>	打拋檸檬豬(煮)<絞肉 洋葱 番茄 九層塔 檸檬汁>	韓式拌雜菜(炒)<黃豆芽 油菜 紅蘿蔔 冬粉 木耳>	應青	海芽肉絲湯(煮)<焗海芽 肉絲>		4.5	2.6	1.6	0	2.6	0	667.0
23	二	紫米飯<白米 紫米>	親子雞肉(煮)<雞丁 洋葱 高麗菜 雞蛋>	醬炒三絲(炒)<肉絲 海帶絲 干絲 紅蘿蔔>	應青	浮水魚羹湯(煮)<大白菜 木耳 魚羹>		4.5	2.7	1.5	0	2.7	0	676.5
24	三	麥片飯<白米 麥片>	味噌燒肉(煮)<肉片 白蘿蔔 味噌>	鐵板油煎(煮)<筍片 紅蘿蔔 三角油煎 鮮菇>	應青	青菜蛋花湯(煮)<青菜 雞蛋 紅蔥頭 >		4.5	2.6	1.5	0	2.6	0	664.5
25	四	<新>日式海苔炒烏龍麵(炒)+鐵路豬排*1(滷)+應青(炒)+蘿蔔海結湯(煮)<烏龍麵 肉絲 油片絲 油菜 紅蘿蔔 芹菜 洋葱 海苔粉><豬排><應青><白蘿蔔 海帶結>												
26	五	薏仁飯<白米 洋葱仁>	義式炒蛋(炒)<雞蛋 洋葱 素火腿 番茄 義大利香料>	花菜百頁(煮)<百頁豆腐 花椰菜 木耳>	應青	地瓜圓圓湯(煮)<地瓜 地瓜圓>		5	2.5	1.5	0	2.5	0	687.5
29	一	香Q白飯<白米>	咖哩雞丁(煮)<雞丁 馬鈴薯 洋葱 紅蘿蔔>	培根玉米(煮)<玉米粒 培根 三色丁>	應青	泡菜豆腐湯(煮)<高麗菜 肉片 豆腐 洋葱 泡菜>		4.6	2.6	1.6	0	2.6	0	674.0
30	二	燕麥飯<白米 燕麥>	黑胡椒肉絲(炒)<肉絲 洋葱 紅蘿蔔 木耳>	奶焗白菜(炒)<大白菜 馬鈴薯 培根 紅蘿蔔>	應青	冬瓜魚丸湯(煮)<冬瓜 魚丸 薑絲>		4.6	2.6	1.5	0	2.6	0	671.5
31	三	紅燒拉麵(煮)+香雞排*1(炸)+應青(炒)+奶皇包*1(蒸)<白油麵 肉角 番茄 紅蘿蔔 洋葱 白蘿蔔 鮮菇 酸菜><雞排><應青><奶皇包>												

*本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材

水果還是蔬菜？番茄讓你分不清

雖然有很多水果能入菜，但是絕對很少有人能說得清，番茄究竟是水果還是蔬菜？和一般加熱後營養素就流失的現象相反，番茄含有豐富的茄紅素，完全不怕加熱，反而是要烹調加工過後更容易釋放出營養素，也更容易吸收。因此，按臺灣地區食品營養成分資料庫分類，大番茄屬於蔬菜，而一般不會拿來煮食，含有豐富維生素C的小番茄就被認為是水果了。番茄原產在南美洲的原住民區，每年12至隔年3月盛產時最好吃。番茄品種據說大約有200多種，常見的大番茄品種有臺灣土種的黑柿番茄、牛番茄，主要產地在嘉義、臺南、彰化、雲林、南投、高雄、屏東、宜蘭、花蓮、臺東、新竹等縣市；小番茄則有玉女、聖女、櫻桃番茄等，主要產地在嘉義、臺南、高雄等地，大約從11月到5月都是產季。俗語說：「番茄紅了，醫生的臉就綠了」，可見吃番茄好處很多。番茄從果皮到果肉種子，整顆果實都可食用。它含有蛋白質、維生素B1、B2、C和鈣、磷、鉀等，而茄紅素就是番茄呈現紅色的主要色素，也是重要的抗氧化物。同樣100公克，小番茄熱量有35大卡，大番茄只有26大卡。不過，大番茄的維生素C含量是21毫克，小番茄多了3倍，有67毫克。

大小番茄滋味口感其實各有特色。像大番茄最好挑果形豐圓、果色鮮紅帶有果香的，越紅表示茄紅素越多。臺灣古早有種吃法很受歡迎，就是把番茄沾醬油膏、糖粉、薑汁、甘草粉調成的醬汁，風味獨特。而小番茄則講求果實呈長橢圓形，果色鮮紅亮麗，果形整齊美觀；尤其是皮薄肉質細膩，甜中帶一點點酸最好吃，也有人喜歡夾著蜜餞吃，享受酸酸甜甜的口感。可以生食可以烹調，營養滿分又熱量不高，番茄真是冬天到初春容易養胖身材時期最好的食材了。

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03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	豆魚份	蔬菜份	水果份	油質份	奶類份	總熱量
1	一	228和平紀念日補假一天												
2	二	香Q白飯<白米>	洋芋燉毛豆(煮)<馬鈴薯 毛豆仁 紅蘿蔔 味酥 >	關東煮(煮)<白蘿蔔 素甜條 油豆腐 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	2.6	0	671.5
3	三	麵線糊(煮)+香酥素排*1+應青(炒)+豆沙包1(蒸)<紅麵線 素魚羹 筍絲 紅蘿蔔 木耳 ><香酥素排><應青><豆沙包>												
4	四	麥片飯<白米 麥片>	三杯鮮菇(煮)<大黑干丁 九層塔 鮮菇>	玉米三色(煮)<玉米粒 三色丁 碎干丁 堅果>	應青	海鮮素羹湯(煮)<海帶芽 素羹 紅蘿蔔 薑絲>		4.6	2.5	1.6	0	2.6	0	666.5
5	五	燕麥飯<白米 燕麥>	雙色炒蛋(炒)<雞蛋 紅蘿蔔 九層塔>	綜合滷味(煮)<白蘿蔔 海帶結 豆干>	應青	四寶甜湯(煮)<地瓜 紅豆 綠豆 粉圓>	鮮奶	5	2.5	1.5	0	2.6	1	812.0
8	一	香Q白飯<白米>	泡菜花干(煮)<蘭花干 高麗菜 胡蘿蔔 泡菜>	義式拌青蔬(煮)<小黃瓜 玉米粒 紅蘿蔔 素火腿>	應青	海芽金菇湯(煮)<海帶芽 金針菇>		4.5	2.5	1.6	0	2.7	0	664.0
9	二	紫米飯<白米 紫米>	唐揚素雞丁(炸)<素雞丁 地瓜>	白菜粉絲(煮)<大白菜 紅蘿蔔 冬粉>	應青	番茄芙蓉湯(煮)<番茄 雞蛋>		4.6	2.5	1.5	0	3	0	682.0
10	三	炒什錦炊粉(炒)+南瓜可樂餅*1(炸)+應青(炒)+蘿蔔素丸湯(煮)<炊粉 素火腿 高麗菜 紅蘿蔔 豆芽菜 油片絲 鮮菇 ><南瓜 馬鈴薯 三色丁 碎干丁><應青><白蘿蔔 素丸>												
11	四	糙米飯<白米 糙米>	義式烤魷(煮)<烤魷 番茄 玉米筍 甜椒>	時蔬咖哩(煮)<花椰菜 馬鈴薯 紅蘿蔔>	應青	酸菜粉絲湯(煮)<酸菜 凍豆腐 冬粉>		4.6	2.5	1.7	0	2.7	0	673.5
12	五	麥片飯<白米 麥片>	番茄炒蛋(炒)<番茄 雞蛋>	三杯豆腸(煮)<豆腸 鮮菇 紅蘿蔔 九層塔>	應青	綠豆薏仁湯(煮)<綠豆 薏仁>		5	2.5	1.5	0	2.6	0	692.0
15	一	香Q白飯<白米>	京醬千絲(煮)<豆干絲 紅蘿蔔 木耳>	珍珠燴鮮瓜(燴)<鮮瓜 素丸 紅蘿蔔>	應青	素肉骨茶湯(煮)<高麗菜 凍豆腐 肉骨茶>		4.5	2.5	1.6	0	2.6	0	659.5
16	二	五穀飯<白米 五穀米>	宮保雙拼(煮)<皮蛋 干丁 花生 鮮菇 九層塔>	螞蟻上樹(煮)<冬粉 高麗菜 紅蘿蔔 角螺>	應青	冬瓜枸杞湯(煮)<冬瓜 枸杞 薑絲>		4.5	2.6	1.6	0	2.7	0	671.5
17	三	皮蛋鮮蔬粥(煮)+牛蒡絲排*1(炸)+應青(炒)+銀絲卷*1(蒸)<白米 毛豆仁 碎干丁 玉米粒 高麗菜 紅蘿蔔 皮蛋 雞蛋 ><牛蒡絲排><應青><銀絲卷>												
18	四	糙米飯<白米 糙米>	五香素肉臊(煮)<碎干丁 鮮菇 紅蘿蔔 素肉臊>	白菜滷(煮)<大白菜 紅蘿蔔 木耳>	應青	玉米豆腐湯(煮)<玉米 豆腐>		4.5	2.5	1.6	0	2.6	0	659.5
19	五	麥片飯<白米 麥片>	咖哩洋芋炒蛋(炒)<雞蛋 馬鈴薯 咖哩>	酸菜炒麵腸(炒)<麵腸 酸菜 薑絲 辣椒>	應青	紅豆QQ湯(煮)<紅豆 QQ>	鮮奶	5	2.5	1.5	0	2.5	1	807.5
22	一	香Q白飯<白米>	打拋檸檬干丁(煮)<干丁 麵腸 九層塔 番茄>	韓式拌雜菜(炒)<黃豆芽 油菜 紅蘿蔔 冬粉 鮮菇>	應青	薑絲海芽湯(煮)<焗海芽 薑絲 金針菇>		4.5	2.6	1.6	0	2.6	0	667.0
23	二	紫米飯<白米 紫米>	芹香素腰花(煮)<芹菜 素腰花 紅蘿蔔 木耳>	醬炒三絲(炒)<海帶絲 干絲 紅蘿蔔>	應青	浮水素羹湯(煮)<大白菜 木耳 素羹>		4.5	2.7	1.6	0	2.7	0	679.0
24	三	麥片飯<白米 麥片>	香拌素什錦(煮)<白米 麥片>	鐵板油煎(煮)<筍片 紅蘿蔔 鮮菇 三角油煎>	應青	青菜蛋花湯(煮)<青菜 雞蛋>		4.5	2.6	1.6	0	2.6	0	667.0
25	四	<新>日式海苔炒烏龍麵(炒)+樹子蒸豆包*1(蒸)+應青(炒)+蘿蔔海結湯(煮)<烏龍麵 素火腿 油片絲 油菜 紅蘿蔔 芹菜 海苔粉><破布子 豆包><應青><白蘿蔔 海帶結>												
26	五	薏仁飯<白米 洋葱仁>	義式炒蛋(炒)<雞蛋 番茄 素火腿>	花菜百頁(煮)<百頁豆腐 花椰菜 木耳>	應青	地瓜圓圓湯(煮)<地瓜 地瓜圓>		5	2.5	1.5	0	2.5	0	687.5
29	一	香Q白飯<白米>	炒時蔬(炒)<牛蒡 胡蘿蔔 鮮菇 素蜜餞>	堅果玉米(炒)<玉米粒 堅果 三色丁>	應青	泡菜豆腐湯(煮)<番茄 高麗菜 豆腐 泡菜>		4.6	2.6	1.7	0	2.6	0	676.5
30	二	燕麥飯<白米 燕麥>	黑胡椒素柳條(煮)<豆包絲 彩椒 木耳 玉米筍>	奶焗白菜(炒)<大白菜 素火腿 馬鈴薯 紅蘿蔔>	應青	冬瓜素丸湯(煮)<冬瓜 素丸 薑絲>		4.6	2.6	1.5	0	2.6	0	671.5
31	三	紅燒拉麵(煮)+紅麴麵腸(炸)+應青(炒)+奶皇包*1(煮)<白油麵 紅蘿蔔 白蘿蔔 番茄 鮮菇 玉米筍 角螺 素羊肉 ><紅麴 麵腸><應青><奶皇包>												

水果還是蔬菜？番茄讓你分不清

雖然有很多水果能入菜，但是絕對很少有人能說得清，番茄究竟是水果還是蔬菜？和一般加熱後營養素就流失的現象相反，番茄含有豐富的茄紅素，完全不怕加熱，反而是要烹調加工過後更容易釋放出營養素，也更容易吸收。因此，按臺灣地區食品營養成分資料庫分類，大番茄屬於蔬菜，而一般不會拿來煮食，含有豐富維生素C的小番茄就被認為是水果了。番茄原產在南美洲的原住民區，每年12至隔年3月盛產時最好吃。番茄品種據說大約有200多種，常見的大番茄品種有臺灣土種的黑柿番茄、牛番茄，主要產地在嘉義、臺南、彰化、雲林、南投、高雄、屏東、宜蘭、花蓮、臺東、新竹等縣市；小番茄則有玉女、聖女、櫻桃番茄等，主要產地在嘉義、臺南、高雄等地，大約從11月到5月都是產季。俗語說：「番茄紅了，醫生的臉就綠了」，可見吃番茄好處很多。番茄從果皮到果肉種子，整顆果實都可食用。它含有蛋白質、維生素B1、B2、C和鈣、磷、鉀等，而茄紅素就是番茄呈現紅色的主要色素，也是重要的抗氧化物。同樣100公克，小番茄熱量有35大卡，大番茄只有26大卡。不過，大番茄的維生素C含量是21毫克，小番茄多了3倍，有67毫克。

大小番茄滋味口感其實各有特色。像大番茄最好挑果形豐圓、果色鮮紅帶有果香的，越紅表示茄紅素越多。臺灣古早有種吃法很受歡迎，就是把番茄沾醬油膏、糖粉、薑汁、甘草粉調成的醬汁，風味獨特。而小番茄則講求果實呈長橢圓形，果色鮮紅亮麗，果形整齊美觀；尤其是皮薄肉質細膩，甜中帶一點點酸最好吃，也有人喜歡夾著蜜餞吃，享受酸酸甜甜的口感。可以生食可以烹調，營養滿分又熱量不高，番茄真是冬天到初春容易養胖身材時期最好的食材了。

資料來源:農業兒童網

