

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐

110年5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	豆魚肉蛋份	蔬菜份	水果份	油質份	奶類份	總熱量	
3	一	香Q白飯<白米>	沙茶肉絲(煮)<肉絲 紅蘿蔔 木耳 洋蔥>	<新>東山滷味(煮)<大黑干丁米血糕 玉米糝>	應青	馬鈴薯排骨湯(煮)<馬鈴薯 紅蘿蔔 排骨 金針菇>		4.2	2.5	1.5	0	2.6	0	636	
4	二	燕麥飯<白米 燕麥>	鹽酥雞丁(炸)<雞肉 地瓜>	珍珠燴黃瓜(燴)<大黃瓜 魚丸 紅蘿蔔>	有機蔬菜	味噌海芽湯<海芽 豆腐 青蔥>		4.2	2.5	1.6	0	3	0	656.5	
5	三	糙米飯<白米 糙米>	菜脯炒蛋(炒)<雞蛋 菜脯>	蠔油拌雙結(煮)<海帶結 白干結 青蔥>	應青	仙草粉圓湯(煮)<仙草凍 粉圓>		4.5	2.5	1.5	0	2.5	0	652.5	
6	四	麥片飯<白米 麥片>	糖醋排骨(煮)<肉角 洋葱 番茄 青椒>	培根高麗(炒)<高麗菜 培根>	應青	玉米豆腐湯(煮)<玉米 豆腐>		4.2	2.5	1.5	0	2.6	0	636	
7	五	[培英]包中餐:肉包(蒸)+肉粽(蒸)+鐵路排骨*1(滷)+應青(炒)+及第好彩頭湯(煮)<肉包><肉粽><帶膏大排><應青><肉片 魚蛋 薯仁 紅白蘿蔔>							5	3	1.5	0	2.4	0	720.5
10	一	香Q白飯<白米>	咖哩雞丁(煮)<雞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥>	麻婆豆腐(煮)<板豆腐 絞肉 三色丁>	應青	裙帶芙蓉湯(煮)<海芽 雞蛋 薑絲>		4.3	2.6	1.5	0	2.6	0	650.5	
11	二	燕麥飯<白米 燕麥>	香蔥肉臊(煮)<絞肉 碎干丁 洋葱 紅蔥頭>	炒三絲(炒)<豆芽菜 海帶絲 豆干絲>	有機蔬菜	黃瓜肉絲湯(煮)<大黃瓜 肉絲>		4.3	2.6	1.5	0	2.6	0	650.5	
12	三	炒飯條(炒)+無骨雞排*1(炸)+應青(炒)+酸辣湯((煮)<飯條 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 洋葱><無骨雞排><應青><板豆腐 紅蘿蔔 木耳 筍絲>							4.2	2.5	1.5	0	3	0	654
13	四	紫米飯<白米 紫米>	義式燉雞(煮)<雞丁 番茄 洋葱 馬鈴薯 義大利香料>	螞蟻上樹(炒)<冬粉 紅蘿蔔高麗菜 絞肉>	應青	肉骨茶湯(煮)<白蘿蔔 凍豆腐 排骨 肉骨茶>		4.3	2.6	1.5	0	2.6	0	650.5	
14	五	麥片飯<白米 麥片>	玉米炒蛋(炒)<雞蛋 玉米粒>	醬燒豆包(煮)<豆包 鮮菇 九層塔>	應青	地瓜圓圓湯(煮)<地瓜 地瓜圓>		4.5	2.5	1.5	0	2.6	0	657	
17	一	香Q白飯<白米>	洋芋燉肉(煮)<馬鈴薯 肉角 紅蘿蔔 味酥 >	鐵板油煎(煮)<筍片 紅蘿蔔 三角油煎>	應青	青菜蛋花湯(煮)<青菜 洗選蛋 >		4.3	2.6	1.5	0	2.6	0	650.5	
18	二	五穀飯<白米 五穀米>	宮保雞丁(煮)<雞丁 錦丁 花生>	花菜百頁(炒)<花椰菜 百頁豆腐 紅蘿蔔>	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯(煮)<大黃瓜 魚丸>		4.2	2.6	1.5	0	2.6	0	643.5	
19	三	台式什錦炒麵(炒)+滷豬排*1(滷)+應青(炒)+浮水魚羹湯(煮)<黃油麵 洋葱 肉絲 高麗菜 青蔥><豬排><應青><大白菜 木耳 魚羹>							4.2	2.5	1.5	0	2.7	0	640.5
20	四	薏仁飯<白米 洋薏仁>	壽喜燒肉片(煮)<肉片 高麗菜 胡蘿蔔 洋葱>	小瓜甜條(炒)<小黃瓜 甜條>	應青	玉米濃湯(煮)<玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯 >		4.2	2.5	1.6	0	2.7	0	643	
21	五	糙米飯<白米 糙米>	番茄炒蛋(炒)<雞蛋 青蔥 番茄>	花生麵筋(煮)<麵筋泡 花生 鮮菇>	應青	紅豆QQ湯(煮)<紅豆 QQ>	鮮奶	4.5	2.5	1.5	0	2.6	1	777	
24	一	香Q白飯<白米>	親子雞肉(煮)<雞丁 洋葱 雞蛋>	時蔬咖哩(煮)<花椰菜 馬鈴薯 紅蘿蔔>	應青	紅燒排骨湯(煮)<紅白蘿蔔 排骨>		4.2	2.6	1.5	0	2.7	0	648	
25	二	紫米飯<白米 紫米>	京醬肉絲(煮)<肉絲 洋葱 木耳 青蔥>	玉米肉末(煮)<玉米粒 絞肉>	有機蔬菜	味噌三合湯(煮)<豆腐 海芽 洗選蛋 青蔥 >		4.2	2.5	1.5	0	2.7	0	640.5	
26	三	麵線糊(煮)+炸豬排*1(炸)+應青(炒)+豆沙包*1(蒸)<紅麵線 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 魚羹 筍絲><豬排><應青><豆沙包>							4.4	2.5	1.5	0	3	0	668
27	四	麥片飯<白米 麥片>	三杯雞(煮)<雞丁 九層塔 鮮菇>	韓式拌雜菜(煮)<黃豆芽 油菜 紅蘿蔔 冬粉 木耳>	應青	玉穗排骨湯(煮)<玉米 排骨>		4.2	2.5	1.5	0	2.7	0	640.5	
28	五	燕麥飯<白米 燕麥>	海芽蒸蛋(蒸)<雞蛋 海帶芽 紅蘿蔔>	糖醋百頁(煮)<百頁豆腐 洋葱 鳳梨 青椒>	應青	綠豆米苕目湯(煮)<綠豆 米苕目>	鮮奶	4.5	2.5	1.6	0	2.7	1	784	
31	一	香Q白飯<白米>	瓜仔肉臊(煮)<絞肉 花瓜 洋葱>	關東煮(煮)<米血糕 甜條 白蘿蔔 玉米段 >	應青	番茄蛋花湯(煮)<番茄 雞蛋>		4.2	2.6	1.5	0	2.6	0	643.5	

- 本菜單內容若因天災等不可抗拒因素，將稍作調整，不便之處，敬請原諒
- 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材

- 應青品項依當天實際供應為主
- 有機蔬菜原則上每週二供應，如遇特殊情況則另訂

玉米甜嫩可口 蒸煮烤燉各有風味

你知道為什麼玉米在閩南語中被稱為「番麥」嗎？它原產於中美洲，是印地安人的主要糧食作物。臺灣的玉米早期直接由南洋傳入，當時是原住民的主食，漢族移民進入臺灣後，認為它是「番人吃的麥子」，就把它命名為「番麥」。

玉米是一種非常好吃的澱粉類食物，自然鮮嫩、甜而不膩，脫粒後一顆顆外形飽滿，如同珍珠，難怪會有玉米這麼好聽的名字。現代人比較少拿它當主食，反而是生菜沙拉和加工點心類，最常見到它的蹤跡。生菜沙拉如果沒有玉米，感覺上就是少了點風味；烤玉米的香味，更是令人垂涎。

玉米功用很大，種類也多，不但人可以食用，也能成為飼料作物，所以是全世界總產量最高的糧食作物。臺灣本土玉米有甜玉米及糯玉米，顏色有黃、白、紫或混色等，主要以甜玉米為大宗，糯玉米只有零星栽培，產地主要在雲林、臺南、嘉義、花蓮、臺東、屏東、高雄、苗栗、南投、新竹、臺中、嘉義、臺北、澎湖、桃園、宜蘭，秋季以9月開始是盛產期。

玉米成長期約3到5個月，外觀也很有特色，它的莖節上會長出節根，摸起來是一節一節的圓筒形狀。雄花會長在植株的頂端，雌花則生於植株中部的葉腋內，會伸出花絲；雄花開花一般比雌花吐絲早3至5天，授粉後花絲會變色，然後就慢慢長成果實。根據衛生署食品營養成分資料庫，玉米胚芽、胚乳和種皮中都含有多種的營養素。100克的玉米粒中，膳食纖維含量高達1.7克，是一般白米的2.8倍，熱量較低，大約只有白飯的一半；300毫克的鈣含量，則和乳製品所含的差不多。玉米還含有豐富的必需脂肪酸及卵磷脂，它所含的胡蘿蔔素，被人體吸收後能轉化成維生素A，這些都是我們生活所需要的重要營養成分，對健康很有幫助。

玉米不管蒸煮、火烤或煮湯都很美味，所以挑選新鮮玉米就很重要了。外葉鮮綠的玉米，表示才採收不久；可以稍微撥開外葉檢查裡頭的玉米粒是否飽滿有光澤，米粒整齊排列在梗上沒有空隙，外形飽滿具重量感的，就是成熟的好玉米。想要保存久一些又不讓甜味流失，可以在清洗後切塊冷凍，或先用熱水燙熟再保存，比較能保持甜味喔。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5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	豆魚肉蛋份	蔬菜份	水果份	油質份	奶類份	總熱量	
3	一	香Q白飯<白米>	沙茶素腰花(煮)<素腰花 木耳 芹菜 紅蘿蔔>	<新>東山滷味(煮)<大黑干丁 玉米糝>	應青	馬鈴薯素排骨湯(煮)<馬鈴薯 紅蘿蔔 素排骨 金針菇>		4.2	2.5	1.6	0	2.6	0	638.5	
4	二	燕麥飯<白米 燕麥>	鹽酥拼盤(炸)<百頁豆腐 素雞丁 地瓜>	珍珠燴黃瓜(燴)<大黃瓜 素丸 紅蘿蔔>	有機蔬菜	味噌海芽湯<海芽 豆腐 青蔥>		4.2	2.5	1.6	0	3	0	656.5	
5	三	糙米飯<白米 糙米>	菜脯炒蛋(炒)<雞蛋 菜脯>	蠔油拌雙結(煮)<海帶結 白干結 青蔥>	應青	仙草粉圓湯(煮)<仙草凍 粉圓>		4.5	2.5	1.5	0	2.5	0	652.5	
6	四	麥片飯<白米 麥片>	糖醋鮮蔬(煮)<麵腸 玉米筍 番茄 青椒>	素腿高麗(炒)<高麗菜 素火腿>	應青	玉米豆腐湯(煮)<玉米 豆腐>		4.2	2.5	1.5	0	2.6	0	636	
7	五	[培英]包中餐:菜包(蒸)+素粽(蒸)+手工蔬菜捲*1(炸)+應青(炒)+及第好彩頭湯(煮)<菜包><素粽><生豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 芹菜 素蛋餡><應青><角螺 素羹 薯仁 紅白蘿蔔 >							5	3	1.5	0	2.4	0	720.5
10	一	香Q白飯<白米>	咖哩毛豆(煮)<毛豆仁 馬鈴薯 紅蘿蔔>	麻婆豆腐(煮)<板豆腐 三色丁>	應青	裙帶芙蓉湯(煮)<海芽 雞蛋 >		4.3	2.6	1.5	0	2.6	0	650.5	
11	二	燕麥飯<白米 燕麥>	素香肉臊(煮)<碎干丁 鮮菇 素肉臊 >	炒三絲(炒)<豆芽菜 海帶絲 豆干絲>	有機蔬菜	黃瓜素羊肉湯(煮)<海芽 素羊肉 >		4.3	2.6	1.5	0	2.6	0	650.5	
12	三	炒飯條(炒)+黑胡椒素排*1(炸)+應青(炒)+酸辣湯(煮)<飯條 高麗菜 紅蘿蔔 洋葱><黑胡椒素排><應青><板豆腐 紅蘿蔔 木耳 筍絲>							4.2	2.5	1.5	0	3	0	654
13	四	紫米飯<白米 紫米>	義式烤鮭(煮)<烤鮭 番茄 馬鈴薯 >	螞蟻上樹(炒)<冬粉 紅蘿蔔高麗菜 角螺>	應青	素肉骨茶湯(煮)<白蘿蔔 凍豆腐 肉骨茶>		4.3	2.6	1.5	0	2.6	0	650.5	
14	五	麥片飯<白米 麥片>	玉米炒蛋(炒)<雞蛋 玉米粒>	醬燒豆包(煮)<豆包 鮮菇 九層塔>	應青	地瓜圓圓湯(煮)<地瓜 地瓜圓>		4.5	2.5	1.5	0	2.6	0	657	
17	一	香Q白飯<白米>	蘿蔔燒麵輪(煮)<麵輪 筍片>	鐵板油煎(煮)<筍片 紅蘿蔔 三角油煎>	應青	青菜蛋花湯(煮)<青菜 洗選蛋 >		4.3	2.6	1.5	0	2.6	0	650.5	
18	二	五穀飯<白米 五穀米>	宮保雙拼(煮)<黑干 皮蛋 花生 >	花菜百頁(炒)<花椰菜 百頁豆腐 紅蘿蔔>	有機蔬菜	黃瓜素九湯(煮)<大黃瓜 素丸>		4.2	2.6	1.6	0	2.6	0	646	
19	三	台式什錦炒麵(炒)+椒鹽海苔豆包(炸)+應青(炒)+浮水素羹湯(煮)<黃油麵 高麗菜 素蛋餡 紅蘿蔔><生豆包 海苔片><應青><大白菜 木耳 素羹>							4.2	2.5	1.5	0	2.7	0	640.5
20	四	薏仁飯<白米 洋薏仁>	醬燒黃豆(煮)<黃豆 紅蘿蔔>	小瓜素甜條(炒)<小黃瓜 素甜條>	應青	玉米濃湯(煮)<玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯 >		4.2	2.5	1.7	0	2.7	0	645.5	
21	五	糙米飯<白米 糙米>	玉米炒蛋(炒)<雞蛋 玉米粒>	花生麵筋(煮)<麵筋泡 花生 鮮菇>	應青	紅豆QQ湯(煮)<紅豆 QQ>	鮮奶	4.5	2.5	1.5	0	2.6	1	777	
24	一	香Q白飯<白米>	塔香茄煲(煮)<茄子 九層塔 素絞肉>	時蔬咖哩(煮)<花椰菜 馬鈴薯 紅蘿蔔>	應青	紅燒素排骨湯(煮)<紅白蘿蔔 素排骨>		4.2	2.7	1.5	0	2.7	0	655.5	
25	二	紫米飯<白米 紫米>	京醬千絲(煮)<干絲 紅蘿蔔 木耳 >	玉米素肉末(煮)<玉米粒 素絞肉 >	有機蔬菜	味噌三合湯(煮)<豆腐 海芽 洗選蛋>		4.2	2.5	1.5	0	2.7	0	640.5	
26	三	麵線糊(煮)+可樂餅*1(炸)+應青(炒)+豆沙包*1(蒸)<紅麵線 角螺 高麗菜 紅蘿蔔 素羹 筍絲><馬鈴薯 三色丁><應青><豆沙包>							4.5	2.5	1.5	0	3	0	675
27	四	麥片飯<白米 麥片>	三杯鮑菇(煮)<豆干丁 九層塔 杏鮑菇>	螞蟻上樹(煮)<冬粉 紅蘿蔔 高麗菜 角螺 >	應青	玉穗素排骨湯(煮)<玉米 素排骨>		4.2	2.5	1.5	0	2.7	0	640.5	
28	五	燕麥飯<白米 燕麥>	海芽蒸蛋(蒸)<雞蛋 海帶芽 紅蘿蔔>	糖醋百頁(煮)<百頁豆腐 洋葱 鳳梨 青椒>	應青	綠豆米苕目湯(煮)<綠豆 米苕目>	鮮奶	4.5	2.5	1.6	0	2.7	1	784	
31	一	香Q白飯<白米>	瓜仔素肉臊(煮)<碎干丁 花瓜 素肉臊 >	關東煮(煮)<素甜條 白蘿蔔 玉米段 >	應青	番茄蛋花湯(煮)<番茄 雞蛋 >		4.2	2.6	1.5	0	2.6	0	643.5	

- 本菜單內容若因天災等不可抗拒因素，將稍作調整，不便之處，敬請原諒
- 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材

- 應青品項依當天實際供應為主
- 有機蔬菜原則上每週二供應，如遇特殊情況則另訂

玉米甜嫩可口 蒸煮烤燉各有風味

你知道為什麼玉米在閩南語中被稱為「番麥」嗎？它原產於中美洲，是印地安人的主要糧食作物。臺灣的玉米早期直接由南洋傳入，當時是原住民的主食，漢族移民進入臺灣後，認為它是「番人吃的麥子」，就把它命名為「番麥」。

玉米是一種非常好吃的澱粉類食物，自然鮮嫩、甜而不膩，脫粒後一顆顆外形飽滿，如同珍珠，難怪會有玉米這麼好聽的名字。現代人比較少拿它當主食，反而是生菜沙拉和加工點心類，最常見到它的蹤跡。生菜沙拉如果沒有玉米，感覺上就是少了點風味；烤玉米的香味，更是令人垂涎。

玉米功用很大，種類也多，不但人可以食用，也能成為飼料作物，所以是全世界總產量最高的糧食作物。臺灣本土玉米有甜玉米及糯玉米，顏色有黃、白、紫或混色等，主要以甜玉米為大宗，糯玉米只有零星栽培，產地主要在雲林、臺南、嘉義、花蓮、臺東、屏東、高雄、苗栗、南投、新竹、臺中、嘉義、臺北、澎湖、桃園、宜蘭，秋季以9月開始是盛產期。

玉米成長期約3到5個月，外觀也很有特色，它的莖節上會長出節根，摸起來是一節一節的圓筒形狀。雄花會長在植株的頂端，雌花則生於植株中部的葉腋內，會伸出花絲；雄花開花一般比雌花吐絲早3至5天，授粉後花絲會變色，然後就慢慢長成果實。根據衛生署食品營養成分資料庫，玉米胚芽、胚乳和種皮中都含有多種的營養素。100克的玉米粒中，膳食纖維含量高達1.7克，是一般白米的2.8倍，熱量較低，大約只有白飯的一半；300毫克的鈣含量，則和乳製品所含的差不多。玉米還含有豐富的必需脂肪酸及卵磷脂，它所含的胡蘿蔔素，被人體吸收後能轉化成維生素A，這些都是我們生活所需要的重要營養成分，對健康很有幫助。

玉米不管蒸煮、火烤或煮湯都很美味，所以挑選新鮮玉米就很重要了。外葉鮮綠的玉米，表示才採收不久；可以稍微撥開外葉檢查裡頭的玉米粒是否飽滿有光澤，米粒整齊排列在梗上沒有空隙，外形飽滿具重量感的，就是成熟的好玉米。想要保存久一些又不讓甜味流失，可以在清洗後切塊冷凍，或先用熱水燙熟再保存，比較能保持甜味喔。資料來源:農業兒童網