

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐

110年09月份午餐食譜〈葷〉

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	主食	豆魚肉蛋	蔬菜	水果	油質	奶類	總熱量	
								份	份	份	份	份	份		
1	三	炒日式烏龍麵(炒)+鐵路豬排*1(滷)+應青(炒)+味噌湯(煮) <small>&lt;烏龍麵 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 芹菜 洋葱&gt;&lt;豬排&gt;&lt;應青&gt;&lt;味噌&gt;豆腐 海帶芽</small>						4	2.5	1.5	0	2.6	0	622	
2	四	麥片飯 <small>&lt;白米 麥片&gt;</small>	三杯雞(煮) <small>&lt;雞丁 九層塔 鮮菇&gt;</small>	韓式拌雜菜(煮) <small>&lt;黃豆芽 油菜 紅蘿蔔 冬粉 木耳&gt;</small>	應青	玉米蛋花湯(煮) <small>&lt;玉米粒 雞蛋&gt;</small>	水果	4.1	2.5	1.6	1	2.7	0	696	
3	五	糙米飯 <small>&lt;白米 糙米&gt;</small>	夏威夷炒蛋(炒) <small>&lt;雞蛋 素火腿 鳳梨&gt;</small>	蔥燒豆包(煮) <small>&lt;炸豆包 紅蘿蔔 洋葱 青蔥&gt;</small>	應青	綠豆QQ湯(煮) <small>&lt;綠豆 QQ&gt;</small>		4.5	2.5	1.5	0	2.7	0	661.5	
6	一	香Q白飯 <small>&lt;白米&gt;</small>	海結滷肉丁(煮) <small>&lt;肉丁 海帶結 紅蘿蔔 白蘿蔔&gt;</small>	金菇鮮筍(煮) <small>&lt;竹筍 油片絲 紅蘿蔔 金針菇&gt;</small>	應青	肉骨茶湯(煮) <small>&lt;高麗菜 凍豆腐 肉骨茶 排骨&gt;</small>		4	2.6	1.6	0	2.6	0	632	
7	二	燕麥飯 <small>&lt;白米 燕麥&gt;</small>	親子雞肉(煮) <small>&lt;雞丁 洋葱 雞蛋&gt;</small>	麻婆豆腐(煮) <small>&lt;板豆腐 三色丁 青蔥 絞肉&gt;</small>	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯(煮) <small>&lt;大黃瓜 魚丸&gt;</small>		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634	
8	三	芝麻炸醬麵(煮)+炸雞排*1(炸)+應青(煮)+奶皇包*1(蒸) <small>&lt;白油麵 洋葱 紅蘿蔔 絞肉 小黃瓜 甜麵醬 芝麻醬 &gt;&lt;雞排&gt;&lt;應青&gt;&lt;奶皇包&gt;</small>						4.5	2.7	1.5	0	3	0	690	
9	四	麥片飯 <small>&lt;白米 麥片&gt;</small>	打拋檸檬豬(煮) <small>&lt;肉 洋葱 九層塔 蕃茄&gt;</small>	炒三絲(炒) <small>&lt;海帶絲 紅蘿蔔 豆干絲&gt;</small>	應青	大滷湯(煮) <small>&lt;高麗菜 豆腐 紅蘿蔔 鮮菇 木耳&gt;</small>	水果	4	2.7	1.6	1	2.7	0	704	
10	五	紫米飯 <small>&lt;白米 紫米&gt;</small>	玉米炒蛋(炒) <small>&lt;雞蛋 玉米粒&gt;</small>	酸菜炒麵腸(炒) <small>&lt;麵腸 酸菜&gt;</small>	應青	冬瓜仙草凍(煮) <small>&lt;仙草凍 粉圓 冬瓜糖磚&gt;</small>	鮮奶	4.5	2.5	1.5	0	2.6	1	777	
11	六	糙米飯 <small>&lt;白米 糙米&gt;</small>	咖哩雞丁(煮) <small>&lt;雞丁 馬鈴薯 洋葱 紅蘿蔔&gt;</small>	鐵板油豆腐(煮) <small>&lt;筍片 紅蘿蔔 鮮菇 三角油腐&gt;</small>	應青	浮水魚羹湯(煮) <small>&lt;高麗菜 木耳 魚羹&gt;</small>		4.2	2.5	1.6	0	2.7	0	643	
13	一	香Q白飯 <small>&lt;白米&gt;</small>	番茄燉雞(煮) <small>&lt;雞丁 番茄 洋葱 馬鈴薯 義大利香料&gt;</small>	甜條炒白花朵(炒) <small>&lt;花椰菜 紅蘿蔔 甜條&gt;</small>	應青	蘿蔔排骨湯(煮) <small>&lt;白蘿蔔 排骨&gt;</small>		4.1	2.7	1.5	0	2.7	0	648.5	
14	二	紫米飯 <small>&lt;白米 紫米&gt;</small>	京醬肉絲(煮) <small>&lt;肉絲 洋葱 木耳 青蔥&gt;</small>	玉米肉末(煮) <small>&lt;玉米粒 絞肉&gt;</small>	有機蔬菜	紫菜豆腐湯(煮) <small>&lt;紫菜 豆腐&gt;</small>		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634	
15	三	茄汁筆管麵(煮)+炸雞翅*1(炸)+應青(炒)+豆沙包*1(蒸) <small>&lt;筆管麵 番茄 洋葱 絞肉&gt;&lt;生鮮雞翅&gt;&lt;應青&gt;&lt;豆沙包&gt;</small>						4	2.6	1.5	0	3	0	647.5	
16	四	燕麥飯 <small>&lt;白米 燕麥&gt;</small>	香蔥肉臊(煮) <small>&lt;絞肉 碎干丁 洋葱 紅蔥頭&gt;</small>	珍珠燴黃瓜(燴) <small>&lt;魚丸 大黃瓜 紅蘿蔔&gt;</small>	應青	鮮肉肉片湯(煮) <small>&lt;竹筍 肉片&gt;</small>	水果	4	2.6	1.6	1	2.7	0	696.5	
17	五	五穀飯 <small>&lt;白米 五穀米&gt;</small>	日式海芽蒸蛋(蒸) <small>&lt;雞蛋 海芽&gt;</small>	糖醋百頁(煮) <small>&lt;百頁豆腐 甜椒 青椒 番茄&gt;</small>	應青	紅豆麥片湯(煮) <small>&lt;紅豆 麥片&gt;</small>		4.5	2.5	1.5	0	2.5	0	652.5	
20	一	中秋節彈性放假一天													
21	二	中秋節放假一天													
22	三	什錦米粉湯(煮)+黃金豬排*1(炸)+應青(炒)+芋泥包*1(蒸) <small>&lt;米粉 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 豆芽菜 紅蔥頭 &gt;&lt;豬排&gt;&lt;應青&gt;&lt;芋泥包&gt;</small>						4	2.6	1.5	0	3	0	647.5	
23	四	紫米飯 <small>&lt;白米 紫米&gt;</small>	味噌燒肉(燒) <small>&lt;肉角 油腐 味噌&gt;</small>	螞蟻上樹(煮) <small>&lt;高麗菜 紅蘿蔔 木耳 冬粉&gt;</small>	應青	青菜蛋花湯(煮) <small>&lt;鴨白菜 雞蛋 紅蔥頭&gt;</small>	水果	4	2.6	1.6	1	2.7	0	696.5	
24	五	麥片飯 <small>&lt;麥片 白米&gt;</small>	番茄炒蛋(炒) <small>&lt;雞蛋 番茄&gt;</small>	花生麵筋(煮) <small>&lt;麵筋泡 花生 鮑菇頭&gt;</small>	應青	綠豆湯(煮) <small>&lt;綠豆&gt;</small>	鮮奶	4.3	2.5	1.5	0	2.6	1	763	
27	一	香Q白飯 <small>&lt;白米&gt;</small>	鹽酥雞丁(炸) <small>&lt;雞肉 地瓜&gt;</small>	時蔬咖哩(煮) <small>&lt;花椰菜 馬鈴薯 紅蘿蔔&gt;</small>	應青	油腐細絲湯(煮) <small>&lt;冬粉 油豆腐 冬菜&gt;</small>		4.1	2.5	1.6	0	3	0	649.5	
28	二	五穀飯 <small>&lt;五穀米 白米&gt;</small>	瓜仔肉臊(煮) <small>&lt;碎干丁 攪花瓜 鮮菇 洋葱 白蘿蔔 玉米粒 豬血糕 甜條&gt;</small>	關東煮(煮) <small>&lt;麵筋泡 花生 鮑菇頭&gt;</small>	有機蔬菜	冬瓜排骨湯(煮) <small>&lt;冬瓜 排骨 薑絲&gt;</small>		4.1	2.6	1.5	0	2.7	0	641	
29	三	黑胡椒磨菇麵(炒)+滷豬排(滷)+應青(炒)+海群湯(煮) <small>&lt;白麵 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 洋葱 香菇 黑胡椒 蕃茄醬 &gt;&lt;豬排&gt;&lt;應青&gt;&lt;滷海芽 金針菇 紅蘿蔔&gt;</small>						4	2.5	1.6	0	2.7	0	629	
30	四	麥片飯 <small>&lt;白米 麥片&gt;</small>	宮保雞丁(煮) <small>&lt;雞丁 小黃瓜 油花生&gt;</small>	奶焗白菜(炒) <small>&lt;白菜 馬鈴薯 紅蘿蔔 培根&gt;</small>	應青	玉米豆腐湯(煮) <small>&lt;玉米粒 豆腐&gt;</small>	水果	4.1	2.5	1.5	1	2.7	0	693.5	

1. 本菜單內容若因天災等不可抗力因素，將稍作調整，不便之處，敬請原諒
2. 應青品項依當天實際供應為主
3. 本菜單使用之豬肉、牛牛肉皆為國產在地食材
4. 有機蔬菜原則上每週二供應，如遇特殊情況則另訂

小白菜長得快 30天給你好菜

你知道颱風過後，市場上哪一種葉菜類最快上市嗎？那就是蔬菜中生長期堪稱最短的小白菜，從播種到長成大約只要 30 天。小白菜還有個近親是結球白菜，不過長相差很多，它不像大白菜那樣菜葉緊緊包裹在一起，而是一株株葉片光滑、彼此分離的綠色葉菜。

亞洲和歐洲都是小白菜的原產地，在臺灣幾乎是四季都能種，栽種地區非常普遍，可以算是大家最熟悉的蔬果之一，外食吃麵時，或是點個餛飩湯，最常見的都是加上一把小白菜。不過小白菜的水分很多，稍微煮久一點會馬上變老，所以儘量快炒或川燙，讓葉子維持鮮嫩，葉柄保持爽脆。小白菜含有膳食纖維、粗纖維、維生素 A、維生素 C、鉀、鈣、鐵等營養素，尤其是膳食纖維含量較多，可以促進腸壁的蠕動，幫助腸胃消化。

小白菜生長期短，是經濟效益很高的蔬果，不過它的菜蟲吸引率也幾乎是第一名，容易引來蝴蝶生卵，幼蟲會啃食葉面。所以，農民常用網室栽培，減少蟲害之後就不需要噴灑農藥了。

很多人會在家裡自己種小白菜，其實只要注意土壤排水良好，播種後約 1 到 2 天就會發芽，它是全日照蔬菜，所以要種在太陽照得到的地方，每天清晨和傍晚各澆水一次。長得過密時需要間拔，要留給它空間才會長得好。兩週後可以施點肥，有空就抓抓蟲或是看看有沒有蝸牛、蝸輪出沒。沒有網室？上面加個紗網也行。一個月之後，就可以採收了。

購買小白菜時要選擇葉子翠綠而挺直、莖肉厚實的較好。如果含水多，葉菜比較容易腐爛，買回家之後，把它攤開吹乾，再放進冰箱冷藏，可以保存較久。如果有點乾癟，只要提早泡水，就可以恢復翠綠了。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09月份午餐食譜〈素〉

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	主食	豆魚肉蛋	蔬菜	水果	油質	奶類	總熱量	
								份	份	份	份	份	份		
1	三	炒日式烏龍麵(炒)+椒鹽海苔豆包(炸)+應青(炒)+味噌湯(煮) <small>&lt;烏龍麵 素蜜餞 高麗菜 紅蘿蔔 芹菜&gt;&lt;生豆包 海苔片&gt;&lt;應青&gt;&lt;豆腐 海帶芽 味噌&gt;</small>						4	2.7	1.6	0	2.6	0	639.5	
2	四	麥片飯 <small>&lt;白米 麥片&gt;</small>	三杯鮑菇(煮) <small>&lt;豆干丁 九層塔 杏鮑菇&gt;</small>	韓式拌雜菜(煮) <small>&lt;黃豆芽 油菜 紅蘿蔔 冬粉 木耳&gt;</small>	應青	玉米蛋花湯(煮) <small>&lt;玉米粒 雞蛋&gt;</small>	水果	4.1	2.5	1.6	1	2.7	0	696	
3	五	糙米飯 <small>&lt;白米 糙米&gt;</small>	夏威夷炒蛋(炒) <small>&lt;雞蛋 素火腿 鳳梨&gt;</small>	醬燒豆包(煮) <small>&lt;炸豆包 紅蘿蔔 番茄&gt;</small>	應青	綠豆QQ湯(煮) <small>&lt;綠豆 QQ&gt;</small>		4.5	2.5	1.5	0	2.7	0	661.5	
6	一	香Q白飯 <small>&lt;白米&gt;</small>	海結滷干丁(煮) <small>&lt;黑干丁 海帶結 紅蘿蔔 白蘿蔔&gt;</small>	金菇鮮筍(煮) <small>&lt;竹筍 油片絲 紅蘿蔔 金針菇&gt;</small>	有機蔬菜	素肉骨茶湯(煮) <small>&lt;高麗菜 凍豆腐 肉骨茶&gt;</small>		4	2.5	1.6	0	2.6	0	624.5	
7	二	燕麥飯 <small>&lt;白米 燕麥&gt;</small>	塔香紫茄(煮) <small>&lt;茄子 素絞肉 九層塔&gt;</small>	麻婆豆腐(煮) <small>&lt;板豆腐 三色丁&gt;</small>	有機蔬菜	黃瓜枸杞湯(煮) <small>&lt;大黃瓜 枸杞&gt;</small>		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629	
8	三	芝麻炸醬麵(煮)+炸黑胡椒素排*1(炸)+應青(煮)+奶皇包*1(蒸) <small>&lt;白油麵 碎干丁 紅蘿蔔 小黃瓜 甜麵醬 芝麻醬 &gt;&lt;黑胡椒素排&gt;&lt;應青&gt;&lt;奶皇包&gt;</small>						4.5	2.5	1.5	0	3	0	675	
9	四	麥片飯 <small>&lt;白米 麥片&gt;</small>	素香打拋肉(煮) <small>&lt;麵腸 九層塔 番茄 鮮菇&gt;</small>	炒三絲(炒) <small>&lt;海帶絲 紅蘿蔔 豆干絲&gt;</small>	應青	大滷湯(煮) <small>&lt;高麗菜 豆腐 紅蘿蔔 鮮菇 木耳&gt;</small>	水果	4	2.7	1.6	1	2.7	0	704	
10	五	紫米飯 <small>&lt;白米 紫米&gt;</small>	玉米炒蛋(炒) <small>&lt;雞蛋 玉米粒&gt;</small>	酸菜炒麵腸(炒) <small>&lt;麵腸 酸菜&gt;</small>	應青	冬瓜仙草凍(煮) <small>&lt;仙草凍 粉圓 冬瓜糖磚&gt;</small>	鮮奶	4.5	2.5	1.5	0	2.6	1	777	
11	六	糙米飯 <small>&lt;白米 糙米&gt;</small>	咖哩毛豆(煮) <small>&lt;洋芋 毛豆仁 紅蘿蔔&gt;</small>	鐵板油豆腐(煮) <small>&lt;筍片 紅蘿蔔 鮮菇 三角油腐&gt;</small>	應青	浮水素羹湯(煮) <small>&lt;白蘿蔔 素甜條&gt;</small>		4.2	2.5	1.6	0	2.7	0	643	
13	一	香Q白飯 <small>&lt;白米&gt;</small>	番茄烤鮭(煮) <small>&lt;番茄 烤鮭 馬鈴薯&gt;</small>	甜條炒花菜(炒) <small>&lt;花椰菜 紅蘿蔔 素甜條&gt;</small>	應青	蘿蔔素排骨湯(煮) <small>&lt;白蘿蔔 素排骨&gt;</small>		4.1	2.6	1.5	0	2.7	0	641	
14	二	紫米飯 <small>&lt;白米 紫米&gt;</small>	京醬干絲(煮) <small>&lt;豆干絲 木耳 紅蘿蔔&gt;</small>	玉米三色(煮) <small>&lt;玉米粒 三色丁&gt;</small>	有機蔬菜	紫菜豆腐湯(煮) <small>&lt;紫菜 豆腐&gt;</small>		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634	
15	三	茄汁筆管麵(煮)+可樂餅*1(炸)+應青(炒)+豆沙包*1(蒸) <small>&lt;筆管麵 番茄 三色丁 干丁&gt;&lt;馬鈴薯 三色丁&gt;&lt;應青&gt;&lt;豆沙包&gt;</small>						4.5	2.5	1.5	0	3	0	675	
16	四	燕麥飯 <small>&lt;白米 燕麥&gt;</small>	香菇素肉臊(煮) <small>&lt;碎干丁 香菇&gt;</small>	珍珠燴黃瓜(燴) <small>&lt;素丸 大黃瓜 紅蘿蔔&gt;</small>	應青	鮮筍湯(煮) <small>&lt;竹筍&gt;</small>	水果	4	2.6	1.6	1	2.7	0	696.5	
17	五	五穀飯 <small>&lt;白米 五穀米&gt;</small>	日式海芽蒸蛋(蒸) <small>&lt;雞蛋 海芽 玉米 紅蘿蔔&gt;</small>	糖醋百頁(煮) <small>&lt;百頁豆腐 甜椒 青椒 番茄&gt;</small>	應青	紅豆麥片湯(煮) <small>&lt;紅豆 麥片&gt;</small>		4.5	2.5	1.5	0	2.5	0	652.5	
20	一	中秋節彈性放假一天													
21	二	中秋節放假一天													
22	三	什錦米粉湯(煮)+蘇格蘭炸蛋*1(炸)+應青(炒)+芋泥包*1(蒸) <small>&lt;米粉 素蜜餞 高麗菜 紅蘿蔔 豆芽菜 芹菜 &gt;&lt;雞蛋 香菜 辣椒&gt;&lt;應青&gt;&lt;芋泥包&gt;</small>						4	2.6	1.5	0	3	0	647.5	
23	四	紫米飯 <small>&lt;白米 紫米&gt;</small>	味噌燒油腐(燒) <small>&lt;油腐 味噌&gt;</small>	螞蟻上樹(煮) <small>&lt;高麗菜 紅蘿蔔 木耳 冬粉&gt;</small>	應青	青菜蛋花湯(煮) <small>&lt;鴨白菜 雞蛋 紅蔥頭&gt;</small>	水果	4	2.6	1.6	1	2.7	0	696.5	
24	五	麥片飯 <small>&lt;麥片 白米&gt;</small>	番茄炒蛋(炒) <small>&lt;雞蛋 番茄&gt;</small>	花生麵筋(煮) <small>&lt;麵筋泡 花生 鮮菇&gt;</small>	應青	綠豆湯(煮) <small>&lt;綠豆&gt;</small>	鮮奶	4.3	2.5	1.5	0	2.6	1	763	
27	一	香Q白飯 <small>&lt;白米&gt;</small>	鹽酥雙拼(炸) <small>&lt;百頁豆腐 地瓜&gt;</small>	時蔬咖哩(煮) <small>&lt;花椰菜 馬鈴薯 紅蘿蔔&gt;</small>	應青	油腐細絲湯(煮) <small>&lt;冬粉 油豆腐 冬菜&gt;</small>		4.1	2.5	1.6	0	3	0	649.5	
28	二	五穀飯 <small>&lt;五穀米 白米&gt;</small>	瓜仔肉臊(煮) <small>&lt;碎干丁 攪花瓜 鮮菇 &gt;</small>	關東煮(炒) <small>&lt;白蘿蔔 玉米粒 素甜條 &gt;</small>	有機蔬菜	冬瓜素排骨湯(煮) <small>&lt;冬瓜 素排骨 薑絲&gt;</small>		4.1	2.6	1.5	0	2.7	0	641	
29	三	黑胡椒磨菇麵(炒)+樹子蒸豆包(蒸)+應青(炒)+海群湯(煮) <small>&lt;白麵 碎干丁 高麗菜 紅蘿蔔 鮮菇 黑胡椒 蕃茄醬 &gt;&lt;豆包 破布子&gt;&lt;應青&gt;&lt;滷海芽 金針菇 紅蘿蔔&gt;</small>						4	2.7	1.6	0	2.7	0	644	
30	四	麥片飯 <small>&lt;白米 麥片&gt;</small>	宮保雙拼(煮) <small>&lt;皮蛋 干丁 小黃瓜 油花生&gt;</small>	奶焗白菜(炒) <small>&lt;白菜 馬鈴薯 紅蘿蔔&gt;</small>	應青	玉米豆腐湯(煮) <small>&lt;玉米粒 豆腐&gt;</small>	水果	4.1	2.5	1.5	1	2.7	0	693.5	

1. 本菜單內容若因天災等不可抗力因素，將稍作調整，不便之處，敬請原諒
2. 應青品項依當天實際供應為主
3. 有機蔬菜原則上每週二供應，如遇特殊情況則另訂

小白菜長得快 30天給你好菜

你知道颱風過後，市場上哪一種葉菜類最快上市嗎？那就是蔬菜中生長期堪稱最短的小白菜，從播種到長成大約只要 30 天。小白菜還有個近親是結球白菜，不過長相差很多，它不像大白菜那樣菜葉緊緊包裹在一起，而是一株株葉片光滑、彼此分離的綠色葉菜。

亞洲和歐洲都是小白菜的原產地，在臺灣幾乎是四季都能種，栽種地區非常普遍，可以算是大家最熟悉的蔬果之一，外食吃麵時，或是點個餛飩湯，最常見的都是加上一把小白菜。不過小白菜的水分很多，稍微煮久一點會馬上變老，所以儘量快炒或川燙，讓葉子維持鮮嫩，葉柄保持爽脆。小白菜含有膳食纖維、粗纖維、維生素 A、維生素 C、鉀、鈣、鐵等營養素，尤其是膳食纖維含量較多，可以促進腸壁的蠕動，幫助腸胃消化。

小白菜生長期短，是經濟效益很高的蔬果，不過它的菜蟲吸引率也幾乎是第一名，容易引來蝴蝶生卵，幼蟲會啃食葉面。所以，農民常用網室栽培，減少蟲害之後就不需要噴灑農藥了。

很多人會在家裡自己種小白菜，其實只要注意土壤排水良好，播種後約 1 到 2 天就會發芽，它是全日照蔬菜，所以要種在太陽照得到的地方，每天清晨和傍晚各澆水一次。長得過密時需要間拔，要留給它空間才會長得好。兩週後可以施點肥，有空就抓抓蟲或是看看有沒有蝸牛、蝸輪出沒。沒有網室？上面加個紗網也行。一個月之後，就可以採收了。

購買小白菜時要選擇葉子翠綠而挺直、莖肉厚實的較好。如果含水多，葉菜比較容易腐爛，買回家之後，把它攤開吹乾，再放進冰箱冷藏，可以保存較久。如果有點乾癟，只要提早泡水，就可以恢復翠綠了。資料來源:農業兒童網