

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐

110年12月份午餐食譜〈葷〉

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	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
1	三	什錦米粉湯(煮)+無骨雞排*1(炸)+應青(炒)+銀絲卷*1(蒸) 〈米粉 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 紅蔥頭〉〈雞排〉〈應青〉〈銀絲卷〉						4	2.5	1.5	0	3	0	640
2	四	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	京醬肉絲(煮) 〈肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 小黃瓜 甜麵醬〉	白菜滷(煮) 〈小白菜 紅蘿蔔 木耳〉	應青	花瓜雞湯(煮) 〈白蘿蔔 花瓜 雞丁〉	水果	4	2.6	1.6	1	2.7	0	696.5
3	五	五穀飯 〈白米 五穀米〉	蔥花炒蛋(炒) 〈青菜 洋蔥 洗選蛋〉	蠔油雙結(煮) 〈海帶結 白干結 素蠔油〉	應青	燒仙草(煮) 〈紅豆 綠豆 地瓜 QQ〉		4.3	2.5	1.5	0	2.5	0	638.5
6	一	香Q白飯 〈白米〉	椒鹽雞丁(炸) 〈雞丁 地瓜〉	〈新〉豆瓣醬四寶(炒) 〈冬瓜 排骨 薏仁 薑絲〉	應青	冬瓜薏仁排骨湯(煮)		4	2.7	1.5	0	3	0	655
7	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	古早味滷肉(煮) 〈肉角 四角油腐〉	花菜炒百頁(炒) 〈花椰菜 百頁豆腐 紅蘿蔔〉	有機蔬菜	玉穗排骨湯(煮) 〈玉米段 排骨〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
8	三	客家板條(炒)+鐵路排骨*1(滷)+應青(炒)+蘿蔔海結湯(煮) 〈板條 肉絲 鴨白菜 紅蘿蔔 洋蔥〉〈帶骨豬排〉〈應青〉〈白蘿蔔 海帶結〉						4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
9	四	薏仁飯 〈白米 洋薏仁〉	咖哩雞丁(煮) 〈雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥〉	螞蟥上樹(煮) 〈冬粉 紅蘿蔔 芹菜〉	應青	黃瓜魚羹湯(煮) 〈大黃瓜 魚羹〉	水果	4	2.6	1.5	1	2.7	0	694
10	五	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	〈新〉什錦玉米滑蛋(炒) 〈雞蛋 玉米粒 甜椒〉	茄汁豆包(煮) 〈豆包 番茄 洋蔥 三色丁〉	應青	綠豆粉圓湯(煮) 〈綠豆 粉圓〉	鮮奶	4.3	2.5	1.5	0	2.6	1	763
13	一	培英借教室用於考場放假一天												
14	二	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	沙茶肉片(炒) 〈肉片 洋蔥 紅蘿蔔〉	田園玉米(煮) 〈玉米粒 三色丁 馬鈴薯〉	有機蔬菜	大滷湯(煮) 〈豆腐 竹筍 木耳〉		4	2.6	1.6	0	2.7	0	636.5
15	三	皮蛋瘦肉粥(煮)+香酥魚排*1(炸)+應青(炒)+黑糖捲*1(蒸) 〈白米 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 雞蛋 皮蛋 芹菜 芥藍〉〈生鮮皮排〉〈應青〉〈黑糖捲〉						4.2	2.5	1.5	0	3	0	654
16	四	麥片飯 〈白米 麥片〉	洋葱豬柳(煮) 〈雞柳 洋葱 木耳〉	鐵板油腐(煮) 〈雞柳片 油豆腐 紅蘿蔔〉	應青	醬冬瓜雞湯(煮) 〈冬瓜 雞丁 醬冬瓜 薑片〉	水果	4	2.5	1.5	1	2.7	0	686.5
17	五	糙米飯 〈糙米 白米〉	義式洋芋炒蛋(炒) 〈雞蛋 馬鈴薯 洋葱 番茄〉	花生麵筋(煮) 〈麵筋泡 花生 鮮菇〉	應青	薑汁地瓜圓湯(煮) 〈地瓜 薑片 地瓜圓〉		4.3	2.5	1.5	0	2.7	0	647.5
20	一	香Q白飯 〈白米〉	〈新〉番茄咖哩肉醬(煮) 〈絞肉 番茄 洋葱 蕃茄醬 咖哩粉〉	關東煮(煮) 〈白蘿蔔 玉米 黑輪 豬血糕〉	應青	小魚干味噌湯(煮) 〈海帶芽 味噌 小魚干〉		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629
21	二	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	親子雞肉(煮) 〈雞丁 洋葱 雞蛋〉	塔香干丁(煮) 〈黑干丁 九層塔 鮮菇〉	有機蔬菜	冬至-客家鹹湯圓(煮) 〈小湯圓 肉粽 韭菜 紅蔥頭〉		4.2	2.5	1.5	0	2.7	0	640.5
22	三	鐵板麵(炒)+滷豬排*1(滷)+應青(炒)+酸辣湯(煮) 〈油麵 三色豆 絞肉 香菇 時蔬 黑胡椒〉〈豬排〉〈應青〉〈筍絲 紅蘿蔔 豆腐 木耳〉						4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
23	四	麥片飯 〈白米 麥片〉	宮保雞丁(煮) 〈雞丁 豆干丁 花生〉	珍珠燴鮮瓜(燴) 〈鮮瓜 魚丸 紅蘿蔔〉	應青	雪花金菇蛋花湯(煮) 〈高麗菜 金針菇 雞蛋〉	水果	4	2.6	1.6	1	2.7	0	696.5
24	五	紫米飯 〈白米 紫米〉	和風蒸蛋(蒸) 〈雞蛋 鮮菇 海芽 素魚板〉	酸菜炒麵腸(炒) 〈麵腸 酸菜〉	應青	紅豆湯(煮) 〈紅豆〉	鮮奶	4.1	2.5	1.5	0	2.6	1	749
27	一	香Q白飯 〈白米〉	三杯雞(煮) 〈雞丁 九層塔 米血糕〉	麻婆豆腐(煮) 〈板豆腐 絞肉 三色丁〉	應青	蕃茄蛋花湯(煮) 〈蕃茄 雞蛋〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
28	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	銀蘿燒肉(燒) 〈肉角 油腐 白蘿蔔〉	蛋酥白菜(煮) 〈大白菜 雞蛋 紅蘿蔔〉	有機蔬菜	韓式洋芋排骨湯(煮) 〈洋芋 排骨 味噌 辣豆瓣〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
29	三	紅燒拉麵(煮)+炸豬排*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〉〈豬排〉〈應青〉〈奶皇包〉						4.2	2.5	1.5	0	3	0	654
30	四	薏仁飯 〈白米 洋薏仁〉	泡菜肉片(煮) 〈肉片 高麗菜 胡蘿蔔 泡菜〉	培根玉米(煮) 〈培根 玉米粒 紅蘿蔔〉	應青	味噌豆腐湯(煮) 〈豆腐 海芽 青蔥 柴魚片 味噌〉	水果	4	2.6	1.6	1	2.7	0	696.5
31	五	元旦補假一天												

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
3. 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材

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

*廠商營養師:吳香如 審核人員:柯蕙如

結球白菜包緊緊 冬天火鍋好良伴

蔬菜也分大小嗎？是的，原產於中國的白菜，就是家族種類超多又可分大小，外形像球狀、葉片會層層緊緊包合的，叫結球白菜，也就是大白菜；而不結球不捲曲呈葉形的，就叫小白菜，都是我們在餐桌上很常見的食材。尤其是冬天，大家最愛吃火鍋，大白菜更是熬湯底不可缺少的主角。

結球白菜是冬季代表蔬菜，雖然現在一年四季都可生產，但還是更適合冷涼的氣候，結球才會更為緊密，也最好吃，盛產期集中在冬季及春季。它的生長期短，50至80天便可採收，易種而且產量大。臺灣種植的結球白菜以包心白菜和山東白菜為主，產地主要集中在彰化、雲林、嘉義、臺南。包心白菜外形較圓而小、包葉緊密，口感嫩脆清甜，最適合烹食熱炒，做白菜滷；山東白菜則呈長橢圓型，外形重量堪稱是白菜中的巨無霸，纖維較粗，久煮不爛，最適合作火鍋配料，或醃漬成泡菜或酸白菜。

大白菜非常耐儲存，而且富含蛋白質、醣質、纖維、鉀、鈉、磷、鐵、維他命A、C等營養價值，在地理位置較北方的地區，冬天少有其它蔬菜，很多人家會趁著大白菜產季大量窖藏，作為過冬的唯一蔬菜，經過產期調整後，也很適合做為夏季調節蔬菜。

因為是球狀外觀，因此選購時盡量選擇葉片完整厚實、結球緊密不外翻、色澤亮麗沒有病蟲害，如果買的是剖半的，要注意菜心完整無腐爛，品質較佳者。在手上掂掂看，如果感覺沉沉的，表示水份足較新鮮。大白菜的外層老葉不要去除，它是天然保護層，可以避免菜葉風乾軟化，保存期限可以更久。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12月份午餐食譜〈素〉

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	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
1	三	什錦米粉湯(煮)+可樂餅(炸)+應青(炒)+銀絲卷*1(蒸) 〈米粉 素火腿 高麗菜 紅蘿蔔 鴨白菜 芹菜〉〈馬鈴薯 三色丁〉〈應青〉〈銀絲卷〉						4.2	2.5	1.5	0	3	0	654
2	四	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	京醬干絲(煮) 〈豆干絲 豆芽菜 紅蘿蔔 小黃瓜 甜麵醬〉	白菜滷(煮) 〈小白菜 紅蘿蔔 木耳〉	應青	花瓜素雞湯(煮) 〈白蘿蔔 花瓜 素雞丁〉	水果	4	2.6	1.6	1	2.7	0	696.5
3	五	五穀飯 〈白米 五穀米〉	九層塔炒蛋(炒) 〈九層塔 洗選蛋〉	蠔油雙結(煮) 〈海帶結 白干結 素蠔油〉	應青	燒仙草(煮) 〈紅豆 綠豆 地瓜 QQ〉		4.3	2.5	1.5	0	2.5	0	638.5
6	一	香Q白飯 〈白米〉	椒鹽拼盤(炸) 〈百頁豆腐 地瓜〉	〈新〉豆瓣醬四寶(炒) 〈毛豆仁 豆干丁 三色丁 堅果〉	應青	冬瓜薏仁素排骨湯(煮) 〈冬瓜 素排骨 薏仁 薑絲〉		4	2.7	1.5	0	3	0	655
7	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	筍干油腐(煮) 〈油豆腐 筍干〉	花菜炒百頁(炒) 〈花椰菜 百頁豆腐 紅蘿蔔〉	有機蔬菜	玉穗湯(煮) 〈玉米段〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
8	三	客家板條(炒)+樹子豆包(蒸)+應青(炒)+蘿蔔海結湯(煮) 〈板條 鴨白菜 紅蘿蔔 素火腿〉〈豆包 破布子〉〈應青〉〈白蘿蔔 海帶結〉						4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
9	四	薏仁飯 〈白米 洋薏仁〉	咖哩毛豆(煮) 〈毛豆仁 馬鈴薯 紅蘿蔔〉	螞蟥上樹(煮) 〈冬粉 紅蘿蔔 芹菜〉	應青	黃瓜素羹湯(煮) 〈大黃瓜 素羹〉	水果	4	2.5	1.6	1	2.7	0	689
10	五	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	〈新〉什錦玉米滑蛋(炒) 〈雞蛋 玉米粒 甜椒〉	茄汁豆包(煮) 〈豆包 番茄 三色丁〉	應青	綠豆粉圓湯(煮) 〈綠豆 粉圓〉	鮮奶	4.3	2.5	1.5	0	2.6	1	763
13	一	培英借教室用於考場放假一天												
14	二	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	黑胡椒素柳條(炒) 〈豆包絲 甜椒 木耳〉	田園玉米(煮) 〈玉米粒 三色丁 馬鈴薯 堅果〉	有機蔬菜	大滷湯(煮) 〈豆腐 竹筍 木耳 紅蘿蔔〉		4	2.6	1.6	0	2.7	0	636.5
15	三	皮蛋鮮粥粥(煮)+蔬菜天婦羅(炸)+應青(炒)+黑糖捲*1(蒸) 〈白米 碎干丁 高麗菜 紅蘿蔔 雞蛋 皮蛋 芹菜〉〈地瓜 芋頭 紅蘿蔔 九層塔〉〈應青〉〈黑糖捲〉						4.2	2.6	1.5	0	3	0	661.5
16	四	麥片飯 〈白米 麥片〉	香拌素什錦(煮) 〈素雞丁 甜椒 玉米粒 青椒〉	鐵板油腐(煮) 〈雞柳片 油豆腐 紅蘿蔔〉	應青	醬冬瓜素雞湯(煮) 〈冬瓜 素雞丁 醬冬瓜 薑片〉	水果	4	2.5	1.6	1	2.7	0	689
17	五	糙米飯 〈糙米 白米〉	義式洋芋炒蛋(炒) 〈雞蛋 馬鈴薯 番茄〉	花生麵筋(煮) 〈麵筋泡 花生 鮮菇〉	應青	薑汁地瓜圓湯(煮) 〈地瓜 薑片 地瓜圓〉		4.3	2.5	1.5	0	2.7	0	647.5
20	一	香Q白飯 〈白米〉	〈新〉番茄咖哩素肉醬(煮) 〈素絞肉 番茄 蕃茄醬 咖哩粉〉	關東煮(煮) 〈白蘿蔔 玉米 素甜絲〉	應青	紫菜豆腐味噌湯(煮) 〈紫菜 豆腐 味噌〉		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629
21	二	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	芹香素腰花(炒) 〈芹菜 素腰花 紅蘿蔔 木耳〉	塔香干丁(煮) 〈黑干丁 九層塔 鮮菇 堅果〉	有機蔬菜	冬至-客家鹹湯圓(煮) 〈小湯圓 芹菜 素肉粽〉		4.2	2.5	1.6	0	2.7	0	643
22	三	鐵板麵(炒)+黑胡椒素排(炸)+應青(炒)+酸辣湯(煮) 〈油麵 三色豆 素絞肉 香菇 時蔬 黑胡椒〉〈黑胡椒素排〉〈應青〉〈筍絲 紅蘿蔔 豆腐 木耳〉						4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
23	四	麥片飯 〈白米 麥片〉	宮保干丁(煮) 〈皮蛋 豆干丁 花生〉	珍珠燴鮮瓜(燴) 〈鮮瓜 素丸 紅蘿蔔〉	應青	雪花金菇蛋花湯(煮) 〈高麗菜 金針菇 雞蛋〉	水果	4	2.6	1.5	1	2.7	0	694
24	五	紫米飯 〈白米 紫米〉	和風蒸蛋(蒸) 〈雞蛋 鮮菇 海芽 素魚板〉	酸菜炒麵腸(炒) 〈麵腸 酸菜〉	應青	紅豆湯(煮) 〈紅豆〉	鮮奶	4.1	2.5	1.5	0	2.6	1	749
27	一	香Q白飯 〈白米〉	三杯鮮菇(煮) 〈大黑干丁 九層塔 鮮菇〉	麻婆豆腐(煮) 〈板豆腐 三色丁〉	應青	蕃茄蛋花湯(煮) 〈蕃茄 雞蛋〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
28	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	銀蘿燒油腐(燒) 〈白米 麥片〉	蛋酥白菜(煮) 〈大白菜 雞蛋 紅蘿蔔〉	有機蔬菜	韓式洋芋湯(煮) 〈洋芋 味噌 辣豆瓣〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
29	三	紅燒拉麵(煮)+蘇格蘭炸蛋(炸)+應青(炒)+奶皇包*1(蒸) 〈白油麵 番茄 角螺 白蘿蔔 鮮菇 酸菜〉〈水煮蛋 辣椒 青菜〉〈應青〉〈奶皇包〉						4	2.5	1.6	0	3	0	642.5
30	四	薏仁飯 〈白米 洋薏仁〉	泡菜麵腸(煮) 〈麵腸 高麗菜 胡蘿蔔 泡菜〉	堅果玉米(煮) 〈堅果 玉米粒 紅蘿蔔〉	應青	味噌豆腐湯(煮) 〈豆腐 海芽 味噌〉	水果	4	2.6	1.5	1	2.7	0	694
31	五	元旦補假一天												

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
3. 有機蔬菜原則上每週二供應，如遇特殊情況則另訂

2. 應青品項依當天實際供應為主

*廠商營養師:吳香如 審核人員:柯蕙如

結球白菜包緊緊 冬天火鍋好良伴

蔬菜也分大小嗎？是的，原產於中國的白菜，就是家族種類超多又可分大小，外形像球狀、葉片會層層緊緊包合的，叫結球白菜，也就是大白菜；而不結球不捲曲呈葉形的，就叫小白菜，都是我們在餐桌上很常見的食材。尤其是冬天，大家最愛吃火鍋，大白菜更是熬湯底不可缺少的主角。

結球白菜是冬季代表蔬菜，雖然現在一年四季都可生產，但還是更適合冷涼的氣候，結球才會更為緊密，也最好吃，盛產期集中在冬季及春季。它的生長期短，50至80天便可採收，易種而且產量大。臺灣種植的結球白菜以包心白菜和山東白菜為主，產地主要集中在彰化、雲林、嘉義、臺南。包心白菜外形較圓而小、包葉緊密，口感嫩脆清甜，最適合烹食熱炒，做白菜滷；山東白菜則呈長橢圓型，外形重量堪稱是白菜中的巨無霸，纖維較粗，久煮不爛，最適合作火鍋配料，或醃漬成泡菜或酸白菜。

大白菜非常耐儲存，而且富含蛋白質、醣質、纖維、鉀、鈉、磷、鐵、維他命A、C等營養價值，在地理位置較北方的地區，冬天少有其它蔬菜，很多人家會趁著大白菜產季大量窖藏，作為過冬的唯一蔬菜，經過產期調整後，也很適合做為夏季調節蔬菜。

因為是球狀外觀，因此選購時盡量選擇葉片完整厚實、結球緊密不外翻、色澤亮麗沒有病蟲害，如果買的是剖半的，要注意菜心完整無腐爛，品質較佳者。在手上掂掂看，如果感覺沉沉的，表示水份足較新鮮。大白菜的外層老葉不要去除，它是天然保護層，可以避免菜葉風乾軟化，保存期限可以更久。資料來源:農業兒童網