

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐
111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〉	梅干肉燥(煮) 〈絞肉 碎干丁 梅乾菜 蒜角〉	關東煮(煮) 〈黑輪 白蘿蔔 玉米段〉	應青	味噌豆腐湯(煮) 〈豆腐 味噌 海帶芽〉			4	2.6	1.5	0	2.7	0	634	
4	二	糙米飯 〈白米 糙米〉	咖哩雞(煮) 〈雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔〉	韓式拌雜菜(炒) 〈黃豆芽 油菜 紅蘿蔔 冬粉 木耳〉	有機蔬菜	泡菜肉片湯(煮) 〈大白菜 泡菜 肉片 豆腐〉			4	2.5	1.6	0	2.7	0	629	
5	三	茄汁薯管麵(煮)+香酥魚排*1(炸)+應青(煮)+芋泥包*1(蒸) 〈薯管麵 香菇 洋葱 絞肉>>生鮮魚排<應青>>芋泥包〉								4.2	2.5	1.5	0	3	0	654
6	四	薏仁飯 〈白米 薏仁〉	薑汁燒肉(燒) 〈肉片 紅蘿蔔 洋葱〉	鮮炒花菜(炒) 〈花菜 紅蘿蔔 黑輪〉	應青	玉米海結湯(煮) 〈玉米段 海帶結〉	水果		4	2.5	1.5	1	2.7	0	686.5	
7	五	五穀飯 〈白米 五穀米〉	義式洋芋炒蛋(炒) 〈雞蛋 馬鈴薯 洋葱 蕃茄〉	塔香素肚(煮) 〈素肚 九層塔〉	應青	燒仙草(煮) 〈紅豆 綠豆 地瓜 QQ〉			4.2	2.5	1.5	0	2.6	0	636	
8	六	麥片飯 〈白米 麥片〉	三杯雞(煮) 〈雞肉 米血糕 九層塔〉	番茄雞蛋豆腐煲(煮) 〈豆腐 番茄 三色丁 雞蛋〉	應青	南瓜濃湯(煮) 〈南瓜 馬鈴薯〉	培英補課		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
10	一	香Q白飯 〈白米〉	榨菜炒肉絲(煮) 〈肉絲 紅蘿蔔 木耳 洋葱 榨菜絲〉	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	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
11	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	椒鹽雞丁(炸) 〈雞肉 地瓜〉	奶焗白菜(炒) 〈大白菜 紅蘿蔔 培根 奶粉〉	有機蔬菜	黃瓜肉絲湯(煮) 〈大黃瓜 肉絲〉			4	2.6	1.5	0	2.7	0	634	
12	三	黑胡椒磨菇麵(炒)+滷豬排*1(油)+應青(炒)+冬瓜魚丸湯(煮) 〈油麵 番茄 洋葱 三色丁 絞肉>>豬排<應青>>冬瓜 魚丸〉								4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
13	四	紫米飯 〈白米 紫米〉	親子丼(煮) 〈雞丁 洋葱 雞蛋〉	銀芽炒黑輪(炒) 〈豆芽菜 黑輪 紅蘿蔔〉	應青	酸辣湯(煮) 〈紅蘿蔔 豆腐 木耳〉	水果		4.1	2.5	1.5	1	2.7	0	693.5	
14	五	薏仁飯 〈白米 洋薏仁〉	蕃茄蒸蛋(蒸) 〈雞蛋 鮮菇 三色丁〉	滷味拼盤(煮) 〈黑干 海帶結 花生 酸菜〉	應青	綠豆QQ湯(煮) 〈綠豆 QQ〉			4.2	2.5	1.5	0	2.5	0	631.5	
17	一	香Q白飯 〈白米〉	古早味肉燥(煮) 〈絞肉 滷豆腐〉	螞蟻上樹(煮) 〈冬粉 紅蘿蔔 絞肉〉	應青	玉米豆腐湯(煮) 〈玉米粒 豆腐〉			4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
18	二	薏仁飯 〈白米 洋薏仁〉	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〉	有機蔬菜	肉骨茶湯(煮) 〈凍豆腐 排骨 肉骨茶〉			4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
19	三	麥片飯 〈白米 麥片〉	馬鈴薯燉肉(煮) 〈肉片 馬鈴薯 紅蘿蔔〉	蠔油雙結(煮) 〈海帶結 白干結 素蠔油〉	應青	番茄芙蓉湯(煮) 〈番茄 雞蛋 青蔥〉	水果		4.1	2.6	1.5	1	2.7	0	701	
20	四	皮蛋瘦肉粥(煮)+炸豬排*1(炸)+應青(炒)+奶皇包*1(蒸) 〈白米 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 雞蛋 皮蛋 芹菜 青蔥>>豬排<應青>>奶皇包〉						結業式		4.2	2.5	1.5	0	3	0	654

111年2月份午餐食譜〈葷〉

11	五	香Q白飯 〈白米〉	玉米炒蛋(炒) 〈雞蛋 玉米粒〉	蔥燒豆包(煮) 〈蔥 洋葱 青蔥〉	應青	冬瓜仙草絲(煮) 〈仙草凍 粉圓 冬瓜糖漬〉			4.1	2.5	1.5	0	2.6	0	629	
14	一	香Q白飯 〈白米〉	鹽酥雞丁(炸) 〈雞肉 地瓜〉	麻婆豆腐(煮) 〈板豆腐 三色丁 絞肉〉	應青	玉米蛋花湯(煮) 〈玉米粒 雞蛋〉			4.1	2.5	1.5	0	3	0	647	
15	二	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	黑胡椒肉絲(炒) 〈肉絲 洋葱 紅蘿蔔〉	蛋酥白菜(煮) 〈大白菜 洗滌蛋 紅蘿蔔〉	有機蔬菜	紫菜豆腐湯(煮) 〈紫菜 豆腐〉			4	2.6	1.5	0	2.7	0	634	
16	三	炒日式烏龍麵(炒)+鐵路豬排*1(油)+應青(炒)+柴香蘿蔔湯(煮) 〈烏龍麵 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 芹菜 洋葱>>豬排<應青>>柴香 白蘿蔔〉								4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
17	四	五穀飯 〈白米 五穀米〉	番茄義式燻雞(煮) 〈雞丁 番茄 洋葱 馬鈴薯 義大利香料〉	玉米肉末(煮) 〈玉米粒 絞肉〉	應青	黃瓜魚丸湯(煮) 〈大黃瓜 魚丸〉	水果		4.1	2.5	1.5	1	2.7	0	693.5	
18	五	麥片飯 〈白米 麥片〉	蔥花炒蛋(炒) 〈雞蛋 青蔥 洋葱〉	酸菜炒鮑腸(炒) 〈鮑腸 酸菜〉	應青	紅豆紫米湯(煮) 〈紅豆 紫米〉			4.2	2.5	1.5	0	2.6	0	636	
21	一	香Q白飯 〈白米〉	香菇瓜仔肉臊(煮) 〈絞肉 碎干丁 櫻花瓜 鮮菇 洋葱〉	沙茶炒三絲(炒) 〈海帶絲 紅蘿蔔 豆干絲〉	應青	蕃茄豆腐湯(煮) 〈蕃茄 豆腐〉			4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
22	二	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	胡椒洋蔥燒雞(煮) 〈雞丁 洋葱 馬鈴薯〉	花菜培根(炒) 〈花椰菜 紅蘿蔔 培根〉	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯(煮) 〈白蘿蔔 排骨〉			4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
23	三	紅燒拉麵(煮)+炸雞排(炸)+應青(炒)+肉包*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>>肉包〉								4.1	2.5	1.5	0	3	0	647
24	四	糙米飯 〈白米 糙米〉	味噌燒肉(燒) 〈肉角 油煎 味噌〉	義式拌青蔬(煮) 〈小黃瓜 玉米粒 黑輪 義式料〉	應青	浮水魚羹湯(煮) 〈大白菜 木耳 魚羹〉	水果		4	2.5	1.5	1	2.7	0	686.5	
25	五	紫米飯 〈白米 紫米〉	番茄炒蛋(炒) 〈雞蛋 蕃茄〉	花生麵筋(煮) 〈麵筋泡 花生 鮮菇〉	應青	綠豆湯(煮) 〈綠豆〉	鮮奶		4	2.5	1.5	0	2.6	1	742	

- 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

*廠商營養師:吳香如 審核人員:柯蕙如

農曆年吃橘子 喜洋洋好滋味

逢年過節，家裡擺上一盆有著橙色鮮豔外皮、多汁酸甜的橘子，飽滿討喜的外形，又象徵吉祥好運，頓時就覺得喜氣洋洋。臺灣常見的橘子有椪柑、桶柑和茂谷柑，這三種橘子外形各有特點，而且來歷可都很有趣喔！

椪柑的老家在印度，臺灣椪柑是 1796 年自中國嶺南移植到新竹縣新埔鎮為最早，現在是臺中、雲林、嘉義和臺南為主要產地。椪柑的名稱由來，大概是因為它的果皮蓬鬆，好像充了氣一樣，有膨脹的感覺，於是以閩南語發音就變成「椪柑」，特色是果肉柔軟，甜美多汁。

桶柑因為產期正好在農曆年前後，因此又稱為年柑；早年由於農家將桶柑儲藏於木桶中運輸，所以稱之為桶柑。品種可細分為桶柑、海梨柑、高牆桶柑，盛產期分別是桶柑在 12 月至 2 月、海梨柑在 12 月至 3 月、高牆桶柑在 1 至 5 月，產區多集中在新北市、新竹縣市和臺中。

臺灣的茂谷柑是臺灣大學園藝系退休教授林樸在民國 60 年代由美國佛羅里達州引進試種的，以中南部種植較具規模，主要集中在嘉義的梅山、竹崎、雲林古坑、斗六、臺中東勢及水里等地區。茂谷柑的糖度高、風味佳，果肉呈深橙色，果實堅實扁圓形如車輪狀，外觀很容易辨識，很受消費者喜愛。不過因為果皮薄而光滑，小朋友可能比較不會剝皮。

購買椪柑時不是越大越「椪」就越甜，要挑選皮色橙黃鮮豔，手感較重，而且臍部凹陷平廣者，口感較甜。桶柑和茂谷柑則要選皮薄結實、手感重、果蒂較細者為佳。吃橘子一定要記得，要連果瓣上的脈紋一起吃喔，那是柑橘類輸送養分的通道，有大量的維生素 C，不要為了口感好反而把營養浪費掉了。*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
111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〉	梅子素肉燥(煮) 〈碎干丁 梅乾菜〉	關東煮(煮) 〈素甜絲 白蘿蔔 玉米段〉	應青	味噌豆腐湯(煮) 〈豆腐 味噌 海帶芽〉			4	2.5	1.6	0	2.7	0	629	
4	二	糙米飯 〈白米 糙米〉	咖哩毛豆(煮) 〈毛豆仁 馬鈴薯 紅蘿蔔〉	韓式拌雜菜(炒) 〈黃豆芽 油菜 紅蘿蔔 冬粉 木耳〉	有機蔬菜	泡菜鍋湯(煮) 〈大白菜 豆腐 泡菜〉			4	2.5	1.6	0	2.7	0	629	
5	三	茄汁薯管麵(煮)+海苔豆包捲*1(炸)+應青(煮)+芋泥包*1(蒸) 〈薯管麵 番茄 三色丁 碎干丁 鮮菇>>豆包 海苔片<應青>>芋泥包〉								4.2	2.6	1.5	0	3	0	661.5
6	四	薏仁飯 〈白米 薏仁〉	香拌素什錦(煮) 〈素雞丁 甜椒 玉米筍〉	鮮炒花菜(炒) 〈花菜 紅蘿蔔 素火腿〉	應青	玉米海結湯(煮) 〈玉米段 海帶結〉	水果		4	2.5	1.5	1	2.7	0	686.5	
7	五	五穀飯 〈白米 五穀米〉	義式洋芋炒蛋(炒) 〈雞蛋 馬鈴薯 蕃茄〉	塔香素肚(煮) 〈素肚 九層塔〉	應青	燒仙草(煮) 〈紅豆 綠豆 地瓜 QQ〉			4.2	2.5	1.5	0	2.6	0	636	
8	六	麥片飯 〈白米 麥片〉	三杯麵腸(煮) 〈麵腸 鮮菇 九層塔〉	番茄雞蛋豆腐煲(煮) 〈豆腐 番茄 三色丁 雞蛋〉	應青	南瓜濃湯(煮) 〈南瓜 馬鈴薯〉	培英補課		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
10	一	香Q白飯 〈白米〉	榨菜炒干絲(煮) 〈豆干絲 紅蘿蔔 木耳 榨菜絲〉	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	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
11	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	椒鹽素雞丁(炸) 〈素雞丁 地瓜〉	奶焗白菜(炒) 〈大白菜 紅蘿蔔 奶粉〉	有機蔬菜	黃瓜豆皮湯(煮) 〈大黃瓜 炸豆包絲〉			4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
12	三	黑胡椒磨菇麵(炒)+手工蔬菜捲*1(蒸)+應青(炒)+冬瓜素丸湯(煮) 〈油麵 番茄 三色丁 碎干丁>>豆包 豆芽菜 紅蘿蔔<應青>>冬瓜 素丸〉								4	2.6	1.6	0	2.7	0	636.5
13	四	紫米飯 〈白米 紫米〉	芹香百頁(煮) 〈百頁豆腐 芹菜 紅蘿蔔〉	銀芽炒素腿(炒) 〈豆芽菜 素火腿 紅蘿蔔〉	應青	酸辣湯(煮) 〈紅蘿蔔 豆腐 木耳〉	水果		4.1	2.5	1.5	1	2.7	0	693.5	
14	五	薏仁飯 〈白米 洋薏仁〉	草菇蒸蛋(蒸) 〈雞蛋 鮮菇 三色丁〉	滷味拼盤(煮) 〈黑干 海帶結 花生 酸菜〉	應青	綠豆QQ湯(煮) 〈綠豆 QQ〉			4.2	2.5	1.5	0	2.5	0	631.5	
17	一	香Q白飯 〈白米〉	家常素油(煮) 〈素肚 滷豆腐〉	螞蟻上樹(煮) 〈冬粉 紅蘿蔔 肉燥〉	應青	玉米豆腐湯(煮) 〈玉米粒 豆腐〉			4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
18	二	薏仁飯 〈白米 洋薏仁〉	宮保雙拼(煮) 〈雞丁 豆干丁 花生〉	珍珠燴鮮瓜(燴) 〈鮮瓜 素丸 紅蘿蔔〉	有機蔬菜	素肉骨茶湯(煮) 〈凍豆腐 素羊肉 肉骨茶〉			4	2.5	1.6	0	2.7	0	629	
19	三	麥片飯 〈白米 麥片〉	馬鈴薯素燒(煮) 〈毛豆仁 馬鈴薯 紅蘿蔔〉	蠔油雙結(煮) 〈海帶結 白干結 素蠔油〉	應青	番茄芙蓉湯(煮) 〈番茄 雞蛋〉	水果		4.1	2.6	1.5	1	2.7	0	701	
20	四	皮蛋鮮蔬粥(煮)+炸蛋(炸)+應青(炒)+奶皇包*1(蒸) 〈白米 碎干丁 高麗菜 紅蘿蔔 雞蛋 皮蛋 芹菜>>水煮蛋 薑 辣椒<應青>>奶皇包〉								4.2	2.5	1.5	0	3	0	654

111年2月份午餐食譜〈素〉

11	五	香Q白飯 〈白米〉	玉米炒蛋(炒) 〈雞蛋 玉米粒〉	茄汁豆包(煮) 〈豆包 番茄 三色丁〉	應青	冬瓜仙草絲(煮) 〈仙草凍 粉圓 冬瓜糖漬〉			4.1	2.5	1.5	0	2.6	0	629	
14	一	香Q白飯 〈白米〉	鹽酥拼盤(炸) 〈百頁豆腐 地瓜〉	麻婆豆腐(煮) 〈板豆腐 三色丁 絞肉〉	應青	玉米蛋花湯(煮) 〈玉米粒 雞蛋〉			4.1	2.5	1.5	0	3	0	647	
15	二	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	黑胡椒素柳條(炒) 〈豆包絲 甜椒 紅蘿蔔〉	蛋酥白菜(煮) 〈大白菜 洗滌蛋 紅蘿蔔〉	有機蔬菜	紫菜豆腐湯(煮) 〈紫菜 豆腐〉			4	2.6	1.5	0	2.7	0	634	
16	三	日式炒烏龍麵(炒)+黑胡椒素排(炸)+應青(炒)+芹香蘿蔔湯(煮) 〈烏龍麵 高麗菜 紅蘿蔔 鮮菇 油片絲>>黑胡椒素排<應青>>白蘿蔔 芹菜〉								4	2.5	1.6	0	2.7	0	629
17	四	五穀飯 〈白米 五穀米〉	番茄義式烤麵(煮) 〈烤麵 番茄 馬鈴薯 蕃茄醬〉	堅果玉米(煮) 〈玉米粒 堅果 毛豆仁〉	應青	黃瓜素丸湯(煮) 〈大黃瓜 素丸〉	水果		4	2.6	1.5	1	2.7	0	694	
18	五	麥片飯 〈白米 麥片〉	雙色炒蛋(炒) 〈雞蛋 九層塔 紅蘿蔔〉	酸菜炒鮑腸(炒) 〈鮑腸 酸菜〉	應青	紅豆紫米湯(煮) 〈紅豆 紫米〉			4.2	2.5	1.5	0	2.6	0	636	
21	一	香Q白飯 〈白米〉	瓜仔素肉臊(煮) 〈碎干丁 櫻花瓜 鮮菇〉	沙茶炒三絲(炒) 〈海帶絲 紅蘿蔔 豆干絲〉	應青	蕃茄豆腐湯(煮) 〈蕃茄 豆腐〉			4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
22	二	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	塔香紫茄(煮) 〈茄子 素絞肉 九層塔〉	花菜炒毛豆(炒) 〈花椰菜 紅蘿蔔 毛豆仁〉	有機蔬菜	蘿蔔素排骨湯(煮) 〈白蘿蔔 素排骨〉			4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
23	三	紅燒拉麵(煮)+可樂餅(炸)+應青(炒)+菜包*1(蒸) 〈白油麵 番茄 肉燥 白蘿蔔 鮮菇 酸菜>>雞排<應青>>菜包〉								4.2	2.5	1.5	0	3	0	654
24	四	糙米飯 〈白米 糙米〉	味噌燒油腐(燒) 〈油煎 味噌〉	義式拌時蔬(炒) 〈小黃瓜 素甜絲 玉米段〉	應青	浮水素羹湯(煮) 〈大白菜 木耳 素羹〉	水果		4	2.5	1.5	1	2.7	0	686.5	
25	五	紫米飯 〈白米 紫米〉	番茄炒蛋(炒) 〈雞蛋 蕃茄〉	花生麵筋(煮) 〈麵筋泡 花生 鮮菇〉	應青	綠豆湯(煮) 〈綠豆〉	鮮奶		4	2.5	1.5	0	2.6	1	742	

- 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

*廠商營養師:吳香如 審核人員:柯蕙如

農曆年吃橘子 喜洋洋好滋味

逢年過節，家裡擺上一盆有著橙色鮮豔外皮、多汁酸甜的橘子，飽滿討喜的外形，又象徵吉祥好運，頓時就覺得喜氣洋洋。臺灣常見的橘子有椪柑、桶柑和茂谷柑，這三種橘子外形各有特點，而且來歷可都很有趣喔！

椪柑的老家在印度，臺灣椪柑是 1796 年自中國嶺南移植到新竹縣新埔鎮為最早，現在是臺中、雲林、嘉義和臺南為主要產地。椪柑的名稱由來，大概是因為它的果皮蓬鬆，好像充了氣一樣，有膨脹的感覺，於是以閩南語發音就變成「椪柑」，特色是果肉柔軟，甜美多汁。

桶柑因為產期正好在農曆年前後，因此又稱為年柑；早年由於農家將桶柑儲藏於木桶中運輸，所以稱之為桶柑。品種可細分為桶柑、海梨柑、高牆桶柑，盛產期分別是桶柑在 12 月至 2 月、海梨柑在 12 月至 3 月、高牆桶柑在 1 至 5 月，產區多集中在新北市、新竹縣市和臺中。

臺灣的茂谷柑是臺灣大學園藝系退休教授林樸在民國 60 年代由美國佛羅里達州引進試種的，以中南部種植較具規模，主要集中在嘉義的梅山、竹崎、雲林古坑、斗六、臺中東勢及水里等地區。茂谷柑的糖度高、風味佳，果肉呈深橙色，果實堅實扁圓形如車輪狀，外觀很容易辨識，很受消費者喜愛。不過因為果皮薄而光滑，小朋友可能比較不會剝皮。

購買椪柑時不是越大越「椪」就越甜，要挑選皮色橙黃鮮豔，手感較重，而且臍部凹陷平廣者，口感較甜。桶柑和茂谷柑則要選皮薄結實、手感重、果蒂較細者為佳。吃橘子一定要記得，要連果瓣上的脈紋一起吃喔，那是柑橘類輸送養分的通道，有大量的維生素 C，不要為了口感好反而把營養浪費掉了。*資料來源:農業兒童網