

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐

111年4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	五	薏仁飯 <small>&lt;白米 洋薏仁&gt;</small>	菜脯炒蛋(炒) <small>&lt;雞蛋 菜脯&gt;</small>	豆皮炒高麗(炒) <small>&lt;角螺 紅蘿蔔 木耳 高麗菜&gt;</small>	應青	四寶甜湯(煮) <small>&lt;粉圓 紅豆 綠豆 花生&gt;</small>	鮮奶	4.1	2.5	1.5	0	2.6	1	749.0
4	一	兒童節/清明節放假												
5	二	兒童節/清明節放假												
6	三	<i>茄汁筆管麵(煮)+麥克雞塊*3(炸)+應青(煮)+南瓜濃湯(煮)</i> <small>&lt;筆管麵 番茄 洋蔥 絞肉&gt;&lt;雞塊&gt;&lt;應青&gt;&lt;南瓜 馬鈴薯 三色丁 火腿丁&gt;</small>												
7	四	糙米飯 <small>&lt;白米 糙米&gt;</small>	香蔥肉臊(煮) <small>&lt;絞肉 碎干丁 洋蔥 紅蔥頭&gt;</small>	韓式拌雜菜(炒) <small>&lt;紫豆芽 油菜 紅蘿蔔 冬粉 木耳&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	2.7	0	636.5
8	五	麥片飯 <small>&lt;白米 麥片&gt;</small>	咖哩洋芋炒蛋(炒) <small>&lt;雞蛋 馬鈴薯 咖哩&gt;</small>	三杯麵腸(炒) <small>&lt;麵腸 鮮菇 薑&gt;</small>	應青	綠豆薏仁湯(煮) <small>&lt;綠豆 洋薏仁&gt;</small>	水果	4.2	2.5	1.5	1	2.6	0	696.0
11	一	香Q白飯 <small>&lt;白米&gt;</small>	沙茶肉絲(煮) <small>&lt;肉絲 紅蘿蔔 木耳 洋蔥&gt;</small>	關東煮(煮) <small>&lt;白蘿蔔 黑輪 米血糕 玉米段&gt;</small>	應青	海芽蛋花湯(煮) <small>&lt;海帶芽 雞蛋&gt;</small>	水果	4	2.6	1.6	1	2.7	0	696.5
12	二	麥片飯 <small>&lt;白米 麥片&gt;</small>	義式燉雞(煮) <small>&lt;雞丁 番茄 洋蔥 馬鈴薯 義大利香料&gt;</small>	紹子豆腐(煮) <small>&lt;豆腐 木耳 紅蘿蔔 絞肉&gt;</small>	有機蔬菜	冬瓜排骨湯(煮) <small>&lt;冬瓜 排骨 薑絲&gt;</small>		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634.0
13	三	<i>炒飯條(炒)+滷豬排*1(滷)+應青(炒)+酸辣湯((煮)</i> <small>&lt;飯條 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 洋蔥&gt;&lt;豬排&gt;&lt;應青&gt;&lt;豆腐 紅蘿蔔 木耳 筍絲&gt;</small>												
14	四	五穀飯 <small>&lt;白米 五穀米&gt;</small>	味噌焗肉(煮) <small>&lt;肉片 白蘿蔔 味噌&gt;</small>	雙色花椰菜(煮) <small>&lt;青花菜 白花菜 紅蘿蔔&gt;</small>	應青	冬菜粉絲湯(煮) <small>&lt;白菜 冬菜 冬粉 油片絲&gt;</small>		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629.0
15	五	燕麥飯 <small>&lt;白米 燕麥&gt;</small>	洋蔥素火腿炒蛋(炒) <small>&lt;雞蛋 洋蔥 素火腿&gt;</small>	炸雙拼(炸) <small>&lt;地瓜 百頁豆腐&gt;</small>	應青	米苔目粉圓湯(煮) <small>&lt;米苔目 粉圓&gt;</small>		4.2	2.5	1.5	0	2.6	0	636.0
18	一	香Q白飯 <small>&lt;白米&gt;</small>	三杯雞(煮) <small>&lt;雞丁 九層塔 鮮菇 米血糕&gt;</small>	螞蟻上樹(煮) <small>&lt;冬粉 紅蘿蔔 絞肉&gt;</small>	應青	番茄蛋花湯(煮) <small>&lt;番茄 雞蛋&gt;</small>	水果	4	2.5	1.5	1	3	0	700.0
19	二	麥片飯 <small>&lt;白米 麥片&gt;</small>	泡菜肉片(煮) <small>&lt;肉片 大白菜 胡蘿蔔 泡菜&gt;</small>	鐵板油腐(煮) <small>&lt;筍片 紅蘿蔔 三角油腐&gt;</small>	有機蔬菜	銀鱸魚羹湯(煮) <small>&lt;白蘿蔔 木耳 魚羹&gt;</small>		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634.0
20	三	<i>台式鹹粥(煮)+酸菜炒肉片(炒)+應青(炒)+刈包*1(蒸)</i> <small>&lt;白米 絞肉 碎干丁 高麗菜 紅蘿蔔 雞蛋&gt;&lt;酸菜 肉片 花生粉&gt;&lt;應青&gt;&lt;刈包&gt;</small>												
21	四	五穀飯 <small>&lt;白米 五穀米&gt;</small>	鹽酥雞丁(炸) <small>&lt;雞丁 地瓜&gt;</small>	珍珠燴鮮瓜(燴) <small>&lt;鮮瓜 魚丸 紅蘿蔔&gt;</small>	應青	味噌豆腐湯(煮) <small>&lt;味噌 海帶芽 豆腐&gt;</small>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
22	五	糙米飯 <small>&lt;白米 糙米&gt;</small>	番茄炒蛋(炒) <small>&lt;雞蛋 青蔥 番茄&gt;</small>	<新>沙茶滷豆干(滷) <small>&lt;豆干 白蘿蔔 素沙茶醬&gt;</small>	應青	紅豆紫米湯(煮) <small>&lt;紅豆 紫米&gt;</small>	鮮奶	4.2	2.5	1.5	0	2.6	1	756.0
25	一	香Q白飯 <small>&lt;白米&gt;</small>	咖哩雞丁(煮) <small>&lt;雞丁 洋芋 洋蔥 紅蘿蔔&gt;</small>	什錦白菜(煮) <small>&lt;大白菜 木耳 百頁豆腐&gt;</small>	應青	紫菜蛋花湯(煮) <small>&lt;紫菜 雞蛋&gt;</small>	水果	4	2.5	1.5	1	2.7	0	686.5
26	二	紫米飯 <small>&lt;白米 紫米&gt;</small>	糖醋豬柳(煮) <small>&lt;豬柳 木耳 洋蔥 青椒 番茄&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	玉穗排骨湯(煮) <small>&lt;玉米段 排骨&gt;</small>		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634.0
27	三	<i>麵線糊(煮)+炸魚排*1(炸)+應青(炒)+肉包*1(蒸)</i> <small>&lt;紅麵線 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 魚羹 筍絲&gt;&lt;生鮮魚排&gt;&lt;應青&gt;&lt;肉包&gt;</small>												
28	四	燕麥飯 <small>&lt;白米 燕麥&gt;</small>	古早味滷肉(煮) <small>&lt;肉角 四角油腐&gt;</small>	香拌海椒(煮) <small>&lt;海帶根 豆干片 薑絲 蒜角&gt;</small>	應青	蔬菜味噌湯(煮) <small>&lt;味噌 海帶芽 白蘿蔔 豆腐&gt;</small>		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629.0
29	五	麥片飯 <small>&lt;白米 麥片&gt;</small>	海芽炒蛋(炒) <small>&lt;雞蛋 海帶芽 紅蘿蔔 蒜角&gt;</small>	蘿蔔燒麵輪(煮) <small>&lt;白蘿蔔 麵輪 鮮菇&gt;</small>	應青	冬瓜仙草凍(煮) <small>&lt;仙草凍 粉圓 冬瓜糖磚&gt;</small>		4	2.5	1.5	0	2.6	0	622.0

- 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
- 應青品項依當天實際供應為主
- 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材
- 有機蔬菜原則上每週二供應，如遇特殊情况則另訂

\*廠商營養師:吳香如 審核人員:柯蕙如

### 高纖低熱量 茹素者最愛的豆芽菜

豆芽菜在我們日常的飲食中並不陌生，除了臺灣傳統的小吃擔仔麵外，韓式石鍋拌飯或日式拉麵中都可以發現它的蹤影，其清爽甜甜的特性，獲得許多人的喜愛。我們所熟知的豆芽菜多半是由綠豆、黃豆所發出的嫩芽而來，但其實廣義的豆芽菜也包含了蔬菜、種子等植物的芽，舉凡胡蘿蔔芽、苜蓿芽、奇亞籽芽等都是。這篇特別聚焦介紹黃、綠豆芽菜的營養價值與選購、食用小技巧。

#### \*茹素者的好選擇

雖然豆芽菜是從種子發芽而來，但芽菜的營養成分已經和本來的豆類完全不同！舉例來說，黃豆芽熱量低、富含膳食纖維，可以幫助身體排濕排水、利尿又通便，但黃豆的營養價值以植物性蛋白質、不飽和脂肪酸為主。此外，黃豆芽和綠豆芽中都含有豐富的葉綠素、維生素C與鉀、磷、鐵等礦物質，這些成分都和本來的豆類大相逕庭了。

因為從種子而來，所以黃豆芽、綠豆芽全年皆有盛產，兩種芽菜每100公克僅不到35大卡。而且它的葉綠素、維生素E等各種微量元素還能降低心血管疾病和預防直腸癌的發生。所以，喜歡吃芽菜的人也可以自己在家種植芽菜，為自己的餐桌加菜喔！

#### \*如何挑選、保存

要怎麼挑選優良品質的豆芽菜呢？其實這是有秘訣的。首先，要找出鬚根、顏色不會過度潔白、個頭不會太粗壯的產品。因為有些不肖廠商為了讓豆芽菜有較好的賣相，而在種植過程中添加生長劑、尿素、嘌呤、無根劑等對人體有害的物質，如果長期食用都會危害身體健康。另外，採買時也可以聞一聞豆芽菜，留意有沒有特殊氣味。因為好的豆芽菜除了本身帶有清香外，是不會有其他怪味。

黃豆芽的保存建議先用塑膠袋或蔬果袋包好，再放入冷凍庫保存，可存放一週。綠豆芽則可以在冰箱冷藏保存1~2天，但建議在袋子上留個開口，讓芽菜透透氣，才比較不容易變黃、變爛。

#### \*蒜炒豆芽菜、蘿蔔豆芽湯

豆芽菜的料理簡單且容易上手，最常見的一道家常菜是蒜炒豆芽。先將蒜頭爆香後，加點韭菜，最後再加入綠豆芽或黃豆芽拌炒，就完成了了一道美味可口的料理了。

值得一提的是，黃豆芽在韓國常會被當作入湯的食材，也很適合作醒酒湯飲用。它的做法是，先將白蘿蔔切片後下鍋，再加入黃豆芽煮熟，接著放點鹽巴調味，起鍋前再撒上蔥花，即完成一碗清甜鮮嫩的蘿蔔豆芽湯。冬吃蘿蔔夏吃薑，冬天恰好是白蘿蔔出產的時節，蘿蔔清香甜美的滋味搭上嫩芽菜清脆的口感，真的是寒冷天氣裡很令人享受的一道湯品。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4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	五	薏仁飯 <small>&lt;白米 洋薏仁&gt;</small>	菜脯炒蛋(炒) <small>&lt;雞蛋 菜脯&gt;</small>	豆皮炒高麗(炒) <small>&lt;角螺 紅蘿蔔 木耳 高麗菜&gt;</small>	應青	四寶甜湯(煮) <small>&lt;粉圓 紅豆 綠豆 花生&gt;</small>	鮮奶	4.1	2.5	1.5	0	2.6	1	749.0
4	一	兒童節/清明節放假												
5	二	兒童節/清明節放假												
6	三	<i>茄汁筆管麵(煮)+素麥克雞塊*3(炸)+應青(炒)+南瓜濃湯(煮)</i> <small>&lt;筆管麵 碎干丁 番茄&gt;&lt;素麥克雞塊&gt;&lt;應青&gt;&lt;南瓜 馬鈴薯 三色丁&gt;</small>												
7	四	糙米飯 <small>&lt;白米 糙米&gt;</small>	香菇素肉臊(煮) <small>&lt;碎干丁 香菇&gt;</small>	韓式拌雜菜(炒) <small>&lt;黃豆芽 油菜 紅蘿蔔 冬粉 木耳&gt;</small>	應青	素肉骨茶湯(煮) <small>&lt;高麗菜 凍豆腐 肉骨茶&gt;</small>		4	2.6	1.6	0	2.7	0	636.5
8	五	麥片飯 <small>&lt;白米 麥片&gt;</small>	咖哩洋芋炒蛋(炒) <small>&lt;雞蛋 馬鈴薯 咖哩&gt;</small>	三杯麵腸(炒) <small>&lt;麵腸 鮮菇 薑&gt;</small>	應青	綠豆薏仁湯(煮) <small>&lt;綠豆 洋薏仁&gt;</small>	水果	4.2	2.5	1.5	1	2.6	0	696.0
11	一	香Q白飯 <small>&lt;白米&gt;</small>	沙茶素腰花(煮) <small>&lt;素腰花 紅蘿蔔 木耳&gt;</small>	關東煮(煮) <small>&lt;白蘿蔔 米血糕 玉米段&gt;</small>	應青	海芽蛋花湯(煮) <small>&lt;海帶芽 雞蛋&gt;</small>	水果	4	2.5	1.6	1	2.7	0	689.0
12	二	麥片飯 <small>&lt;白米 麥片&gt;</small>	義式烤麩(煮) <small>&lt;番茄 馬鈴薯 烤麩&gt;</small>	紹子豆腐(煮) <small>&lt;豆腐 木耳 紅蘿蔔&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	2.5	1.6	0	2.7	0	629.0
13	三	<i>炒飯條(炒)+黑胡椒素雞塊*1(炸)+應青(炒)+酸辣湯((煮)</i> <small>&lt;飯條 素雞塊 高麗菜 紅蘿蔔&gt;&lt;黑胡椒素排&gt;&lt;應青&gt;&lt;豆腐 紅蘿蔔 木耳 筍絲&gt;</small>												
14	四	五穀飯 <small>&lt;白米 五穀米&gt;</small>	味噌燒凍腐(煮) <small>&lt;凍豆腐 白蘿蔔 味噌&gt;</small>	雙色花椰菜(煮) <small>&lt;青花菜 白花菜 紅蘿蔔 堅果&gt;</small>	應青	冬菜粉絲湯(煮) <small>&lt;白菜 冬菜 冬粉 油片絲&gt;</small>		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629.0
15	五	燕麥飯 <small>&lt;白米 燕麥&gt;</small>	素火腿炒蛋(炒) <small>&lt;雞蛋 毛豆 素火腿&gt;</small>	炸雙拼(炸) <small>&lt;地瓜 百頁豆腐&gt;</small>	應青	米苔目粉圓湯(煮) <small>&lt;米苔目 粉圓&gt;</small>		4.2	2.5	1.5	0	2.6	0	636.0
18	一	香Q白飯 <small>&lt;白米&gt;</small>	三杯鮮菇(煮) <small>&lt;黑豆干 九層塔 鮮菇&gt;</small>	螞蟻上樹(煮) <small>&lt;冬粉 紅蘿蔔 角螺&gt;</small>	應青	番茄蛋花湯(煮) <small>&lt;番茄 雞蛋&gt;</small>	水果	4	2.5	1.5	1	3	0	700.0
19	二	麥片飯 <small>&lt;白米 麥片&gt;</small>	泡菜麵腸(煮) <small>&lt;麵腸 大白菜 胡蘿蔔 泡菜&gt;</small>	鐵板油腐(煮) <small>&lt;筍片 紅蘿蔔 三角油腐&gt;</small>	有機蔬菜	銀鱸素羹湯(煮) <small>&lt;白蘿蔔 木耳 魚羹&gt;</small>		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634.0
20	三	<i>台式鹹粥(煮)+酸菜炒干片(炒)+應青(炒)+刈包*1(蒸)</i> <small>&lt;白米 碎干丁 高麗菜 紅蘿蔔 雞蛋&gt;&lt;酸菜 豆干片 花生粉&gt;&lt;應青&gt;&lt;刈包&gt;</small>												
21	四	五穀飯 <small>&lt;白米 五穀米&gt;</small>	鹽酥拼盤(炸) <small>&lt;雞丁 地瓜&gt;</small>	珍珠燴鮮瓜(燴) <small>&lt;鮮瓜 素丸 紅蘿蔔&gt;</small>	應青	味噌豆腐湯(煮) <small>&lt;味噌 海帶芽 豆腐&gt;</small>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
22	五	糙米飯 <small>&lt;白米 糙米&gt;</small>	番茄炒蛋(炒) <small>&lt;雞蛋 番茄&gt;</small>	<新>沙茶滷豆干(滷) <small>&lt;豆干 白蘿蔔 花生 素沙茶醬&gt;</small>	應青	紅豆紫米湯(煮) <small>&lt;紅豆 紫米&gt;</small>	鮮奶	4.2	2.5	1.5	0	2.6	1	756.0
25	一	香Q白飯 <small>&lt;白米&gt;</small>	咖哩毛豆(煮) <small>&lt;毛豆仁 洋芋 紅蘿蔔&gt;</small>	什錦白菜(煮) <small>&lt;大白菜 木耳 百頁豆腐&gt;</small>	應青	紫菜蛋花湯(煮) <small>&lt;紫菜 雞蛋&gt;</small>	水果	4	2.6	1.5	1	2.7	0	694.0
26	二	紫米飯 <small>&lt;白米 紫米&gt;</small>	糖醋麵腸(煮) <small>&lt;麵腸 木耳 青椒 番茄&gt;</small>	麻婆豆腐(煮) <small>&lt;板豆腐 三色丁&gt;</small>	有機蔬菜	玉穗素羊肉湯(煮) <small>&lt;玉米段 素羊肉&gt;</small>		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634.0
27	三	<i>麵線糊(煮)+椒鹽海苔豆包(炸)(炸)+應青(炒)+菜包*1(蒸)</i> <small>&lt;紅麵線 高麗菜 紅蘿蔔 素羹 筍絲&gt;&lt;生豆包 海苔片&gt;&lt;應青&gt;&lt;菜包&gt;</small>												
28	四	燕麥飯 <small>&lt;白米 燕麥&gt;</small>	古早味素滷(煮) <small>&lt;筍干 麵輪 四角油腐&gt;</small>	香拌海椒(煮) <small>&lt;海帶根 豆干片 薑絲 堅果&gt;</small>	應青	蔬菜味噌湯(煮) <small>&lt;味噌 海帶芽 白蘿蔔 豆腐&gt;</small>		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629.0
29	五	麥片飯 <small>&lt;白米 麥片&gt;</small>	海芽炒蛋(炒) <small>&lt;雞蛋 海帶芽 紅蘿蔔&gt;</small>	蘿蔔燒麵輪(煮) <small>&lt;白蘿蔔 麵輪 鮮菇&gt;</small>	應青	冬瓜仙草凍(煮) <small>&lt;仙草凍 粉圓 冬瓜糖磚&gt;</small>		4	2.5	1.5	0	2.6	0	622.0

- 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
- 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，如遇特殊情况則另訂

\*廠商營養師:吳香如 審核人員:柯蕙如

### 高纖低熱量 茹素者最愛的豆芽菜

豆芽菜在我們日常的飲食中並不陌生，除了臺灣傳統的小吃擔仔麵外，韓式石鍋拌飯或日式拉麵中都可以發現它的蹤影，其清爽甜甜的特性，獲得許多人的喜愛。我們所熟知的豆芽菜多半是由綠豆、黃豆所發出的嫩芽而來，但其實廣義的豆芽菜也包含了蔬菜、種子等植物的芽，舉凡胡蘿蔔芽、苜蓿芽、奇亞籽芽等都是。這篇特別聚焦介紹黃、綠豆芽菜的營養價值與選購、食用小技巧。

#### \*茹素者的好選擇

雖然豆芽菜是從種子發芽而來，但芽菜的營養成分已經和本來的豆類完全不同！舉例來說，黃豆芽熱量低、富含膳食纖維，可以幫助身體排濕排水、利尿又通便，但黃豆的營養價值以植物性蛋白質、不飽和脂肪酸為主。此外，黃豆芽和綠豆芽中都含有豐富的葉綠素、維生素C與鉀、磷、鐵等礦物質，這些成分都和本來的豆類大相逕庭了。

因為從種子而來，所以黃豆芽、綠豆芽全年皆有盛產，兩種芽菜每100公克僅不到35大卡。而且它的葉綠素、維生素E等各種微量元素還能降低心血管疾病和預防直腸癌的發生。所以，喜歡吃芽菜的人也可以自己在家種植芽菜，為自己的餐桌加菜喔！

#### \*如何挑選、保存

要怎麼挑選優良品質的豆芽菜呢？其實這是有秘訣的。首先，要找出鬚根、顏色不會過度潔白、個頭不會太粗壯的產品。因為有些不肖廠商為了讓豆芽菜有較好的賣相，而在種植過程中添加生長劑、尿素、嘌呤、無根劑等對人體有害的物質，如果長期食用都會危害身體健康。另外，採買時也可以聞一聞豆芽菜，留意有沒有特殊氣味。因為好的豆芽菜除了本身帶有清香外，是不會有其他怪味。

黃豆芽的保存建議先用塑膠袋或蔬果袋包好，再放入冷凍庫保存，可存放一週。綠豆芽則可以在冰箱冷藏保存1~2天，但建議在袋子上留個開口，讓芽菜透透氣，才比較不容易變黃、變爛。

#### \*蒜炒豆芽菜、蘿蔔豆芽湯

豆芽菜的料理簡單且容易上手，最常見的一道家常菜是蒜炒豆芽。先將蒜頭爆香後，加點韭菜，最後再加入綠豆芽或黃豆芽拌炒，就完成了了一道美味可口的料理了。

值得一提的是，黃豆芽在韓國常會被當作入湯的食材，也很適合作醒酒湯飲用。它的做法是，先將白蘿蔔切片後下鍋，再加入黃豆芽煮熟，接著放點鹽巴調味，起鍋前再撒上蔥花，即完成一碗清甜鮮嫩的蘿蔔豆芽湯。冬吃蘿蔔夏吃薑，冬天恰好是白蘿蔔出產的時節，蘿蔔清香甜美的滋味搭上嫩芽菜清脆的口感，真的是寒冷天氣裡很令人享受的一道湯品。資料來源:農業兒童網