

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐

111年06月份午餐食譜〈葷〉

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	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	防疫停課停餐												
2	四													
3	五													
6	一													
7	二													
8	三													
9	四													
10	五													
13	一	香Q白飯 〈白米〉	壽喜燒肉片(煮) 〈肉片 高麗菜 胡蘿蔔 洋蔥〉	塔香海根(煮) 〈海帶根 油片絲 紅蘿蔔 九層塔〉	應青	竹筍排骨湯(煮) 〈竹筍 排骨〉	水果	4	2.6	1.6	1	2.7	0	696.5
14	二	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	鹽酥雞丁(炸) 〈雞肉 百頁豆腐〉	義式洋芋(煮) 〈馬鈴薯 三色丁 火腿丁〉	有機蔬菜	紫菜蛋花湯(煮) 〈紫菜 雞蛋〉		4	2.5	1.5	0	3	0	640
15	三	炒日式烏龍麵(炒)+鐵路豬排*1(滷)+應青(炒)+味噌湯(煮) 〈烏龍麵 肉絲 紅蘿蔔 洋蔥 香菇〉>〈豬排〉<應青>〈味噌 豆腐 海帶芽〉						4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
16	四	五穀飯 〈白米 五穀米〉	黑胡椒肉絲(炒) 〈肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 木耳〉	綜合滷味(煮) 〈豆干丁 魚丸 白蘿蔔 豬血糕〉	應青	黃瓜肉片湯(煮) 〈大黃瓜 肉片〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
17	五	紫米飯 〈白米 紫米〉	玉米炒蛋(炒) 〈雞蛋 玉米〉	酸菜炒麵腸(炒) 〈麵腸 酸菜〉	應青	冬瓜仙草凍(煮) 〈仙草凍 粉圓 冬瓜糖磚〉	鮮奶	4.1	2.5	1.5	0	2.6	1	749
20	一	香Q白飯 〈白米〉	古早味滷肉(煮) 〈肉角 油豆腐〉	金菇鮮筍(煮) 〈竹筍 油片絲 紅蘿蔔 金針菇〉	應青	浮水魚羹湯(煮) 〈大白菜 木耳 魚羹〉	水果	4	2.6	1.5	1	2.6	0	689.5
21	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	親子雞肉(煮) 〈雞丁 洋蔥 雞蛋〉	螞蟻上樹(煮) 〈冬粉 紅蘿蔔 高麗菜 絞肉〉	有機蔬菜	番茄豆腐湯(煮) 〈番茄 豆腐〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
22	三	麵線糊(煮)+炸魚排*1(炸)+應青(炒)+奶皇包*1(蒸) 〈紅麵線 魚羹 筍絲 木耳〉>〈生鮮魚排〉<應青>〈奶皇包〉						4	2.5	1.5	0	3	0	640
23	四	糙米飯 〈白米 糙米〉	香蔥肉臊(煮) 〈絞肉 碎干丁 紅蔥頭〉	珍珠燴黃瓜(燴) 〈魚丸 大黃瓜 紅蘿蔔〉	應青	海芽肉絲湯(煮) 〈海帶芽 肉絲 薑絲〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
24	五	薏仁飯 〈白米 洋薏仁〉	番茄炒蛋(炒) 〈雞蛋 番茄〉	塔香油腐(煮) 〈三角油腐 洋蔥 九層塔〉	應青	綠豆湯(煮) 〈綠豆〉		4.1	2.5	1.5	0	2.6	0	629
27	一	香Q白飯 〈白米〉	京醬肉絲(煮) 〈肉絲 洋蔥 木耳〉	玉米四色(炒) 〈玉米粒 馬鈴薯 三色丁〉	應青	書香湯(煮) 〈紅白蘿蔔 麵粉 當歸〉	水果	4.1	2.6	1.5	1	2.7	0	701
28	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	三杯雞(煮) 〈雞丁 九層塔 鮮菇〉	蛋酥白菜(炒) 〈大白菜 洗選蛋 油片絲〉	有機蔬菜	冬瓜肉片(煮) 〈冬瓜 肉片 薑絲〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
29	三	薏仁飯 〈白米 洋薏仁〉	瓜仔肉臊(煮) 〈絞肉 攪花瓜 碎干丁 紅蔥頭〉	百頁雙花椰 〈百頁豆腐 雙花〉	應青	銀蘿魚羹湯(煮) 〈白蘿蔔 木耳 魚羹〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
30	四	茄汁義大利麵(煮)+炸雞塊*3(炸)+應青(煮)+南瓜濃湯(煮) 〈麵條 番茄 洋蔥 絞肉〉>〈雞塊〉<應青>〈南瓜 馬鈴薯 三色丁 火腿丁〉						4.1	2.5	1.5	0	3	0	647

1. 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
2. 應青品項依當天實際供應為主
3. 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材
4. 有機蔬菜原則上每週二供應,如遇特殊情况則另訂
*廠商營養師:吳香如 審核人員:柯蕙如

生活的能量 蛋白質

蛋白質是構成細胞的主角，可以讓身體的組織不斷生長，修復損害的組織，就像是建築師一樣，提供身體建造和修補的原料，不管是皮膚、毛髮、肌肉、骨骼，大多是由蛋白質所構成，所以每天從食物中吃到足夠的蛋白質，才可以幫助我們生長和發育。
每公克的蛋白質可以提供4大卡的熱量，如果蛋白質攝取太少，可能會讓體重減輕，嚴重的話會瘦到「皮包骨」的情形，甚至影響腦部發育，學習注意力不集中，或是造成智力低下等問題。
蛋白質也有許多調節生理機能的功用，例如：調節血液中滲透壓及維持水分平衡，如果蛋白質攝取少，血漿蛋白濃度太低，無法將組織中的液體送回血管中，會造成營養性水腫，最常見的就是在四肢與腹部水腫，甚至會造成脂肪肝、皮膚鱗片狀脫落、頭髮顏色改變、傷口不易癒合等，這些都是蛋白質缺乏造成的症狀。
但如果蛋白質攝取過多，則會產生尿素氮，長期下來容易造成肝臟和腎臟代謝負擔。代謝過程也會產生一些酸性物質，增加鈣質的排泄。尤其是紅肉(豬肉、牛肉)，含有的飽和性脂肪酸和膽固醇偏高，容易引發心血管疾病的風險，所以蛋白質的攝取量少或多都不好。
對於小朋友而言，蛋白質的攝取量很重要，因為正值生長發育期，建議每天攝取總熱量的10-20%為宜，因此豆魚肉蛋類的食物每天應吃到4-6份的攝取量。
以下為豆魚肉蛋類1份（重量為可食生重）份量＝黃豆（20公克）或毛豆（50公克）或黑豆（20公克）＝無糖豆漿1杯（260毫升）
＝傳統豆腐3格（80公克）或嫩豆腐半盒（140公克）或小方豆干1又1/4片（40公克）＝魚（35公克）或文蛤（50公克）＝去皮雞胸肉（30公克）＝豬小里肌肉、羊肉（35公克）＝雞蛋1個（65公克購買重量）
選擇蛋白質食物，建議選擇必需胺基酸比較多的類型，因為必需胺基酸無法依靠身體自行合成，必需透過食物攝取，例如:奶類、蛋類、瘦肉、黃豆等食物。植物性蛋白質因為缺乏某些必需胺基酸，如果只吃植物性蛋白質，需要更注意平常飲食的食物搭配，以補足必需胺基酸含量不足的問題。
每天平衡攝取動物性及植物性蛋白質，才能藉由飲食，獲得適量的必需胺基酸，維持我們的健康喔!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

111年06月份午餐食譜〈素〉

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	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	防疫停課停餐												
2	四													
3	五													
6	一													
7	二													
8	三													
9	四													
10	五													
13	一	香Q白飯 〈白米〉	洋芋烤魷(煮) 〈馬鈴薯 烤魷 紅蘿蔔 味酥〉	塔香海根(煮) 〈海帶根 油片絲 紅蘿蔔 九層塔〉	應青	竹筍素羊肉湯(煮) 〈竹筍 素羊肉〉	水果	4	2.6	1.6	1	2.7	0	696.5
14	二	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	鹽酥拼盤(炸) 〈素雞丁 地瓜〉	義式洋芋(煮) 〈馬鈴薯 三色丁 素火腿〉	有機蔬菜	紫菜蛋花湯(煮) 〈紫菜 雞蛋〉		4	2.5	1.5	0	3	0	640
15	三	炒日式烏龍麵(炒)+樹子蒸豆包*1(蒸)+應青(炒)+味噌湯(煮) 〈烏龍麵 素蜜鴨 紅蘿蔔 香菇〉>〈豆包 破布子〉<應青>〈味噌 豆腐 海帶芽〉						4	2.5	1.5	0	2.6	0	622
16	四	五穀飯 〈白米 五穀米〉	黑胡椒素柳條(炒) 〈豆包絲 紅蘿蔔 木耳〉	綜合滷味(煮) 〈豆干丁 角螺 白蘿蔔〉	應青	黃瓜素肉塊湯(煮) 〈大黃瓜 素肉塊〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
17	五	紫米飯 〈白米 紫米〉	玉米炒蛋(炒) 〈雞蛋 玉米〉	酸菜炒麵腸(炒) 〈麵腸 酸菜〉	應青	冬瓜仙草凍(煮) 〈仙草凍 粉圓 冬瓜糖磚〉	鮮奶	4.1	2.5	1.5	0	2.6	1	749
20	一	香Q白飯 〈白米〉	古早味素滷(煮) 〈筍干 油豆腐〉	金菇鮮筍(煮) 〈竹筍 油片絲 紅蘿蔔 金針菇〉	應青	浮水素羹湯(煮) 〈大白菜 木耳 素羹〉	水果	4	2.6	1.5	1	2.6	0	689.5
21	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	沙茶素腰花(煮) 〈素腰花 木耳 芹菜 紅蘿蔔〉	螞蟻上樹(煮) 〈冬粉 紅蘿蔔 高麗菜 角螺〉	有機蔬菜	番茄豆腐湯(煮) 〈番茄 豆腐〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
22	三	麵線糊(煮)+時蔬天婦羅(炸)+應青(炒)+奶皇包*1(蒸) 〈紅麵線 素羹 筍絲 木耳〉>〈紅蘿蔔 碎干丁 九層塔〉<應青>〈奶皇包〉						4	2.6	1.5	0	3	0	647.5
23	四	糙米飯 〈白米 糙米〉	素香肉臊(煮) 〈碎干丁 鮮菇 素肉臊〉	珍珠燴黃瓜(燴) 〈素丸 大黃瓜 紅蘿蔔〉	應青	海芽薑絲湯(煮) 〈海帶芽 薑絲〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
24	五	薏仁飯 〈白米 洋薏仁〉	番茄炒蛋(炒) 〈雞蛋 番茄〉	塔香油腐(煮) 〈三角油腐 九層塔〉	應青	綠豆湯(煮) 〈綠豆〉		4.1	2.5	1.5	0	2.6	0	629
27	一	香Q白飯 〈白米〉	京醬干絲(煮) 〈豆干絲 小黃瓜 木耳〉	玉米四色(炒) 〈玉米粒 馬鈴薯 三色丁〉	應青	書香湯(煮) 〈紅白蘿蔔 麵粉 當歸〉	水果	4.1	2.6	1.5	1	2.7	0	701
28	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	三杯鮑菇(煮) 〈豆干 九層塔 鮑菇頭〉	蛋酥白菜(炒) 〈大白菜 洗選蛋 油片絲〉	有機蔬菜	冬瓜枸杞湯(煮) 〈冬瓜 枸杞 薑絲〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
29	三	薏仁飯 〈白米 洋薏仁〉	瓜仔素肉臊(煮) 〈攪花瓜 碎干丁〉	百頁雙花椰 〈百頁豆腐 雙花〉	應青	銀蘿素羹湯(煮) 〈白蘿蔔 木耳 素羹〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
30	四	茄汁義大利麵(煮)+素雞塊*3(炸)+應青(煮)+南瓜濃湯(煮) 〈麵條 番茄 碎干丁〉>〈素雞塊〉<應青>〈南瓜 馬鈴薯 三色丁 素火腿〉						4.1	2.5	1.5	0	3	0	647

1. 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
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,如遇特殊情况則另訂

*廠商營養師:吳香如 審核人員:柯蕙如

生活的能量 蛋白質

蛋白質是構成細胞的主角，可以讓身體的組織不斷生長，修復損害的組織，就像是建築師一樣，提供身體建造和修補的原料，不管是皮膚、毛髮、肌肉、骨骼，大多是由蛋白質所構成，所以每天從食物中吃到足夠的蛋白質，才可以幫助我們生長和發育。
每公克的蛋白質可以提供4大卡的熱量，如果蛋白質攝取太少，可能會讓體重減輕，嚴重的話會瘦到「皮包骨」的情形，甚至影響腦部發育，學習注意力不集中，或是造成智力低下等問題。
蛋白質也有許多調節生理機能的功用，例如：調節血液中滲透壓及維持水分平衡，如果蛋白質攝取少，血漿蛋白濃度太低，無法將組織中的液體送回血管中，會造成營養性水腫，最常見的就是在四肢與腹部水腫，甚至會造成脂肪肝、皮膚鱗片狀脫落、頭髮顏色改變、傷口不易癒合等，這些都是蛋白質缺乏造成的症狀。
但如果蛋白質攝取過多，則會產生尿素氮，長期下來容易造成肝臟和腎臟代謝負擔。代謝過程也會產生一些酸性物質，增加鈣質的排泄。尤其是紅肉(豬肉、牛肉)，含有的飽和性脂肪酸和膽固醇偏高，容易引發心血管疾病的風險，所以蛋白質的攝取量少或多都不好。
對於小朋友而言，蛋白質的攝取量很重要，因為正值生長發育期，建議每天攝取總熱量的10-20%為宜，因此豆魚肉蛋類的食物每天應吃到4-6份的攝取量。
以下為豆魚肉蛋類1份（重量為可食生重）份量＝黃豆（20公克）或毛豆（50公克）或黑豆（20公克）＝無糖豆漿1杯（260毫升）
＝傳統豆腐3格（80公克）或嫩豆腐半盒（140公克）或小方豆干1又1/4片（40公克）＝魚（35公克）或文蛤（50公克）＝去皮雞胸肉（30公克）＝豬小里肌肉、羊肉（35公克）＝雞蛋1個（65公克購買重量）
選擇蛋白質食物，建議選擇必需胺基酸比較多的類型，因為必需胺基酸無法依靠身體自行合成，必需透過食物攝取，例如:奶類、蛋類、瘦肉、黃豆等食物。植物性蛋白質因為缺乏某些必需胺基酸，如果只吃植物性蛋白質，需要更注意平常飲食的食物搭配，以補足必需胺基酸含量不足的問題。
每天平衡攝取動物性及植物性蛋白質，才能藉由飲食，獲得適量的必需胺基酸，維持我們的健康喔!資料來源:農業兒童網

