

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐

111年10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	
3	一	香Q白飯<白米>	糖醋肉(煮)<肉片 洋葱 甜椒>	三杯豆干(煮)<豆干 九層塔 鮮菇>	應青	浮水魚羹湯(煮)<大白菜 木耳 魚羹>		4.1	2.6	1.5	0	2.6	0	636.5	
4	二	麥片飯<白米 麥片>	麻油雞(煮)<雞丁 高麗菜 米血糕 薑>	素雞炒花菜(炒)<素雞 花椰菜 紅蘿蔔>	有機蔬菜	黃瓜肉絲湯(煮)<大黃瓜 肉絲>		4	2.5	1.5	0	2.6	0	622	
5	三	<b>炸醬麵(煮)+炸鮮魚片*1(炸)+應青(炒)+蘿蔔排骨湯(煮)</b> <麵條 碎干丁 絞肉 三色丁 甜麵醬><鮮魚><應青><白蘿蔔 排骨>							4	2.6	1.5	0	3	0	647.5
6	四	糙米飯<白米 糙米>	蔥爆肉片(炒)<肉片 洋葱 青蔥>	雜菜拌冬粉(煮)<冬粉 油菜 紅蘿蔔 豆芽>	應青	紫菜豆腐湯(煮)<紫菜 豆腐>		4	2.5	1.6	0	2.6	0	624.5	
7	五	紫米飯<白米 紫米>	玉米炒蛋(炒)<雞蛋 玉米粒 >	蔥燒油腐(煮)<油豆腐 洋葱 青蔥>	應青	米苕目粉圓湯(煮)<米苕目 粉圓>		4.2	2.5	1.5	0	2.5	0	631.5	

10

11

10	一	國慶日放假一天													
11	二	香Q白飯<白米>	打拋豬(煮)<絞肉 洋葱 九層塔 蕃茄>	珍珠燴鮮瓜(燴)<鮮瓜 魚丸 紅蘿蔔>	有機蔬菜	酸辣湯(煮)<筍絲 紅蘿蔔 豆腐 木耳>		4	2.5	1.5	0	2.6	0	622	
12	三	<b>醬料麵疙瘩(炒)+滷豬排*1(滷)+應青(炒)+味噌湯((煮)</b> <麵疙瘩 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 洋葱><豬排><應青><豆腐 海帶芽 味噌>							4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
13	四	燕麥飯<白米 燕麥>	三杯雞(煮)<雞丁 米血糕 干丁 九層塔 鮮菇>	蛋酥白菜(煮)<大白菜 雞蛋 紅蘿蔔>	應青	冬瓜魚丸湯(煮)<冬瓜 魚丸>		4	2.5	1.6	0	2.6	0	624.5	
14	五	麥片飯<白米 麥片>	菜脯炒蛋(炒)<雞蛋 菜脯>	炸雙拼(炸)<地瓜 豆腐>	應青	紅豆紫米湯(煮)<紅豆 紫米>	培英鮮	4.2	2.5	1.5	0	3	1	774	
17	一	香Q白飯<白米>	親子雞丁(煮)<雞丁 金針菇 雞蛋>	香拌海根(煮)<海帶根 薑絲 蒜角>	應青	番茄豆腐湯(煮)<番茄 豆腐>	培英水	4	2.5	1.6	1	2.6	0	684.5	
18	二	麥片飯<白米 麥片>	筍干燒肉(煮)<肉片 洋葱 青蔥>	關東煮(煮)<白蘿蔔 玉米段 豬血糕>	有機蔬菜	沙茶魚羹湯(煮)<大白菜 魚羹 沙茶醬>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	

19	三	<b>什錦米粉湯(煮)+魷魚排*1(炸)+應青(炒)+奶皇包(蒸)</b> <米粉 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 豆芽菜 紅蔥頭><魷魚排><應青><奶皇包>							4.2	2.6	1.5	0	3	0	661.5
20	四	五穀飯<白米 五穀米>	咖哩雞丁(煮)<雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔>	義式拌時蔬(炒)<小黃瓜 黑輪 玉米段>	應青	海芽蛋花湯(煮)<海帶芽 雞蛋>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
21	五	薏仁飯<白米 洋薏仁>	番茄炒蛋(炒)<番茄 雞蛋>	蘿蔔麵輪(煮)<麵輪 紅蘿蔔 白蘿蔔>	應青	地瓜圓湯(煮)<地瓜 地瓜圓>	培英豆	4.2	2.5	1.5	0	2.5	0	631.5	
24	一	香Q白飯<白米>	京醬肉絲(煮)<肉絲 洋葱 木耳 青蔥>	田園玉米(煮)<玉米粒 馬鈴薯 三色丁>	應青	肉骨茶湯(煮)<高麗菜 凍豆腐 肉骨茶 排骨>		4	2.5	1.5	0	2.6	0	622	
25	二	糙米飯<白米 糙米>	宮保雞丁(煮)<雞丁 四分丁 花生>	螞蟻上樹(煮)<高麗菜 紅蘿蔔 冬粉>	有機蔬菜	竹筍排骨湯(煮)<竹筍 排骨>		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629	
26	三	<b>香腸炒飯(炒)+五香滷味(滷)+應青(煮)+蔬菜味噌湯(煮)</b> <白米 香腸片 三色丁 洋葱><黑輪 油豆腐 豬血糕 白蘿蔔><應青><高麗菜 味噌 海帶芽>							4	2.5	1.5	0	3	0	640
27	四	麥片飯<白米 麥片>	泡菜肉片(煮)<肉片 大白菜 胡蘿蔔 泡菜>	銀芽三絲(煮)<豆芽菜 紅蘿蔔 海帶絲>	應青	黃瓜魚羹湯(煮)<大黃瓜 魚羹>		4	2.6	1.5	0	2.6	0	629.5	
28	五	五穀飯<白米 五穀米>	洋葱素火腿炒蛋(炒)<雞蛋 洋葱 素火腿>	咖哩時蔬(煮)<花椰菜 紅蘿蔔 咖哩粉>	應青	綠豆薏仁湯(煮)<綠豆 洋薏仁>	培英鮮	4.2	2.5	1.5	0	2.5	1	751.5	
31	一	香Q白飯<白米>	洋芋燒肉丁(煮)<洋葱 肉片 馬鈴薯>	白菜湯(煮)<大白菜 紅蘿蔔 木耳>	應青	玉米蛋花湯(煮)<玉米粒 雞蛋>	培英水	4	2.6	1.5	1	2.6	0	689.5	

- 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
- 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

## 豆魚蛋肉一掌心 環境永續同盡心

豆魚蛋肉一掌心

面對國人健康意識抬頭，國民健康署常接收到民眾詢問如何吃才健康、要吃多少才適當，尤其是蛋白質。蛋白質是構成我們的肌肉、器官的原料，可以修補、建造我們的身體組織，甚至參與許多免疫、代謝相關酵素的作

用，是一種必須的營養素。

### 每餐豆魚蛋肉一掌心 滿足不同族群所需

蛋白質來源多樣，豆魚蛋肉類除了提供優質蛋白質外，還提供多元營養素，如黃豆、黑豆作成的豆製品，飽和脂肪酸含量低，也富含類大豆異黃酮，具有抗氧化活性；海鮮及魚是質軟、脂肪低、含有ω?3（Omega-3）脂肪酸，能減少身體的發炎反應；雞蛋含豐富的維生素A、B2、鐵、鋅等營養素，能促進皮膚及黏膜組織的增生及修復；而肉類中紅肉鐵質含量高，豬腰、豬肝等內臟類食物則富含鐵、維生素A及葉酸等，可適量補充。所以蛋白質不管是對生長發育的學童、孕產婦、長者，甚至素食者及健身運動者等各族群都非常重要，只要掌握「豆魚蛋肉一掌心」，份量達到自己手掌心的大小和厚度，就可以滿足一餐的建議量。

豆魚蛋肉一掌心

### 選擇當季在地食材 對環境永續盡心力

除了要有足夠的蛋白質外，也要均衡攝取其他類別的食物，增加食物多樣性，以獲得不同的營養素。此外選擇當季在地食材，營養價值高，品質好，更可達到節能減碳的目的。

國民健康署王英偉署長貼心提醒民眾，靈活運用「我的餐盤」均衡飲食口訣「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」吃足六大類食物，選擇當季在地食材，飲食多樣化，不但可吃出健康，也對環境永續盡一份心力。資料來源:國民健康署

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐

111年10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	
3	一	香Q白飯<白米>	糖醋鮮蔬(煮)<甜椒 素雞丁 玉米筍>	三杯豆干(煮)<豆干 九層塔 鮮菇>	應青	浮水素羹湯(煮)<大白菜 木耳 素羹>		4.1	2.5	1.6	0	2.6	0	631.5	
4	二	麥片飯<白米 麥片>	麻油素羊肉(煮)<素羊肉 高麗菜 薑 >	素雞炒花菜(炒)<素雞 花椰菜 紅蘿蔔>	有機蔬菜	黃瓜枸杞湯(煮)<大黃瓜 枸杞>		4	2.5	1.5	0	2.6	0	622	
5	三	<b>炸醬麵(煮)+海苔豆包捲*1(炸)+應青(炒)+蘿蔔素排骨湯(煮)</b> <麵條 碎干丁 三色丁 甜麵醬><生豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 海苔片><應青><白蘿蔔 素排骨>							4	2.6	1.5	0	3	0	647.5
6	四	糙米飯<白米 糙米>	黑胡椒素柳(炒)<豆包絲 甜椒 黑胡椒>	雜菜拌冬粉(煮)<冬粉 油菜 紅蘿蔔 豆芽>	應青	紫菜豆腐湯(煮)<紫菜 豆腐>		4	2.5	1.6	0	2.6	0	624.5	
7	五	紫米飯<白米 紫米>	玉米炒蛋(炒)<雞蛋 玉米粒 >	燒油腐(煮)<油豆腐 筍片 紅蘿蔔>	應青	米苕目粉圓湯(煮)<米苕目 粉圓>		4.2	2.5	1.5	0	2.5	0	631.5	

10

11

10	一	國慶日放假一天													
11	二	香Q白飯<白米>	打拋干丁(煮)<豆干丁 九層塔 蕃茄>	珍珠燴鮮瓜(燴)<鮮瓜 素丸 紅蘿蔔>	有機蔬菜	酸辣湯(煮)<筍絲 紅蘿蔔 豆腐 木耳>		4	2.5	1.5	0	2.6	0	622	
12	三	<b>炒麵疙瘩(炒)+蘇格蘭炸蛋*1(炸)+應青(炒)+味噌湯((煮)</b> <麵疙瘩 素火腿 高麗菜 紅蘿蔔><雞蛋 辣椒 香菜><應青><豆腐 海帶芽 味噌>							4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
13	四	燕麥飯<白米 燕麥>	三杯鮮菇(煮)<黑豆干 九層塔 鮮菇>	蛋酥白菜(煮)<大白菜 雞蛋 紅蘿蔔>	應青	冬瓜素丸湯(煮)<冬瓜 素丸>		4	2.5	1.6	0	2.6	0	624.5	
14	五	麥片飯<白米 麥片>	菜脯炒蛋(炒)<雞蛋 菜脯>	炸雙拼(炸)<地瓜 豆腐>	應青	紅豆紫米湯(煮)<紅豆 紫米>	培英鮮	4.2	2.5	1.5	0	3	1	774	
17	一	香Q白飯<白米>	山藥百匯(煮)<山藥 玉米筍 甜椒 鮮菇>	香拌海根(煮)<海帶根 薑絲 >	應青	番茄豆腐湯(煮)<番茄 豆腐>	培英水	4	2.5	1.6	1	2.6	0	684.5	
18	二	麥片飯<白米 麥片>	筍干素燒(煮)<素肉塊 鮮菇 筍干>	關東煮(煮)<白蘿蔔 玉米段 油豆腐>	有機蔬菜	沙茶素羹湯(煮)<素羹 大白菜 素沙茶>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	

19	三	<b>什錦米粉湯(煮)+鮮蔬天婦羅*1(炸)+應青(炒)+奶皇包(蒸)</b> <米粉 素蜜餞 高麗菜 紅蘿蔔 豆芽菜 ><地瓜 紅蘿蔔><應青><奶皇包>							4.2	2.5	1.6	0	3	0	656.5
20	四	五穀飯<白米 五穀米>	咖哩花干(煮)<蘭花干 馬鈴薯 紅蘿蔔>	義式拌時蔬(炒)<小黃瓜 玉米段>	應青	海芽蛋花湯(煮)<海帶芽 雞蛋>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
21	五	薏仁飯<白米 洋薏仁>	番茄炒蛋(炒)<番茄 雞蛋>	蘿蔔麵輪(煮)<麵輪 紅蘿蔔 白蘿蔔>	應青	地瓜圓湯(煮)<地瓜 地瓜圓>	培英豆	4.2	2.5	1.5	0	2.5	0	631.5	
24	一	香Q白飯<白米>	京醬干絲(煮)<豆干絲 洋葱 木耳 青蔥>	田園玉米(煮)<玉米粒 馬鈴薯 三色丁>	應青	素肉骨茶湯(煮)<高麗菜 凍豆腐 肉骨茶>		4	2.5	1.5	0	2.6	0	622	
25	二	糙米飯<白米 糙米>	宮保魷麵(煮)<魷麵 四分丁 花生>	螞蟻上樹(煮)<高麗菜 紅蘿蔔 冬粉 >	有機蔬菜	竹筍素排骨湯(煮)<竹筍 素排骨>		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629	
26	三	<b>香椿炒飯(煮)+五香滷味(滷)+應青(煮)+蔬菜味噌湯(煮)</b> <白米 香椿醬 素火腿 三色丁><油豆腐 白蘿蔔><應青><高麗菜 味噌 海帶芽>							4	2.5	1.5	0	3	0	640
27	四	麥片飯<白米 麥片>	泡菜烤鮭(煮)<烤鮭 大白菜 胡蘿蔔 泡菜>	銀芽三絲(煮)<豆芽菜 紅蘿蔔 海帶絲>	應青	黃瓜素羹湯(煮)<大黃瓜 素羹>		4	2.6	1.5	0	2.6	0	629.5	
28	五	五穀飯<白米 五穀米>	素火腿炒蛋(炒)<雞蛋 素火腿>	咖哩時蔬(煮)<花椰菜 紅蘿蔔 咖哩粉>	應青	綠豆薏仁湯(煮)<綠豆 洋薏仁>	培英鮮	4.2	2.5	1.5	0	2.5	1	751.5	
31	一	香Q白飯<白米>	洋芋素燒(煮)<馬鈴薯 素肉塊>	白菜滷(煮)<大白菜 紅蘿蔔 木耳>	應青	玉米蛋花湯(煮)<玉米粒 雞蛋>	培英水	4	2.6	1.5	1	2.6	0	689.5	

- 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
- 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

## 豆魚蛋肉一掌心 環境永續同盡心

豆魚蛋肉一掌心

面對國人健康意識抬頭，國民健康署常接收到民眾詢問如何吃才健康、要吃多少才適當，尤其是蛋白質。蛋白質是構成我們的肌肉、器官的原料，可以修補、建造我們的身體組織，甚至參與許多免疫、代謝相關酵素的作

用，是一種必須的營養素。

豆魚蛋肉一掌心

### 每餐豆魚蛋肉一掌心 滿足不同族群所需

蛋白質來源多樣，豆魚蛋肉類除了提供優質蛋白質外，還提供多元營養素，如黃豆、黑豆作成的豆製品，飽和脂肪酸含量低，也富含類大豆異黃酮，具有抗氧化活性；海鮮及魚是質軟、脂肪低、含有ω?3（Omega-3）脂肪酸，能減少身體的發炎反應；雞蛋含豐富的維生素A、B2、鐵、鋅等營養素，能促進皮膚及黏膜組織的增生及修復；而肉類中紅肉鐵質含量高，豬腰、豬肝等內臟類食物則富含鐵、維生素A及葉酸等，可適量補充。所以蛋白質不管是對生長發育的學童、孕產婦、長者，甚至素食者及健身運動者等各族群都非常重要，只要掌握「豆魚蛋肉一掌心」，份量達到自己手掌心的大小和厚度，就可以滿足一餐的建議量。

豆魚蛋肉一掌心

### 選擇當季在地食材 對環境永續盡心力

除了要有足夠的蛋白質外，也要均衡攝取其他類別的食物，增加食物多樣性，以獲得不同的營養素。此外選擇當季在地食材，營養價值高，品質好，更可達到節能減碳的目的。

國民健康署王英偉署長貼心提醒民眾，靈活運用「我的餐盤」均衡飲食口訣「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」吃足六大類食物，選擇當季在地食材，飲食多樣化，不但可吃出健康，也對環境永續盡一份心力。資料來源:國民健康署