

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐

111年11月份午餐食譜〈葷〉

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	鮮	主食 份	豆魚肉蛋 份	蔬菜 份	水果 份	油質 份	奶類 份	總熱量
1	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	麻油雞丁(煮) 〈雞丁 高麗菜 赤血糕〉	紹子豆腐(煮) 〈豆腐 絞肉 木耳 紅蘿蔔〉	有機蔬菜 〈大黃瓜 肉片 薑絲〉	黃瓜肉片湯(煮) 〈大黃瓜 肉片 薑絲〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
2	三	麵線糊(煮)+酸菜炒肉片(炒)+應青(炒)+刈包*1(蒸) 〈紅麵線 筍絲 紅蘿蔔 魚羹 木耳>〈酸菜 肉片 花生粉>〈應青>〈刈包〉						4.2	2.5	1.5	0	3	0	654
3	四	薏仁飯 〈白米 洋蔥仁〉	瓜仔肉臊(煮) 〈絞肉 碎干丁 櫻花瓜 洋蔥〉	鮮炒時蔬(炒) 〈花椰菜 馬鈴薯 紅蘿蔔〉	應青	蘿蔔排骨湯(煮) 〈白蘿蔔 排骨〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
4	五	糙米飯 〈白米 糙米〉	玉米炒蛋(炒) 〈雞蛋 玉米粒〉	蔥燒豆腐(煮) 〈海豆腐 洋蔥 青蔥〉	應青	冬瓜仙草絲(煮) 〈仙草凍 粉圓 冬瓜糖磚〉	培英豆漿	4.1	2.5	1.5	0	2.6	0	629
7	一	香Q白飯 〈白米 麥片〉	沙茶肉片(煮) 〈肉片 木耳 洋蔥〉	銀芽千絲(炒) 〈豆芽菜 豆干絲 紅蘿蔔〉	應青	海芽肉絲湯(煮) 〈海帶芽 肉絲〉		4	2.6	1.6	0	2.7	0	636.5
8	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	味噌燒雞(煮) 〈雞丁 洋蔥 馬鈴薯 紅蘿蔔〉	珍珠燴鮮瓜(燴) 〈鮮瓜 魚丸 紅蘿蔔〉	有機蔬菜	番茄豆腐湯(煮) 〈番茄 豆腐 青蔥〉	培英水果	4	2.6	1.5	1	3	0	707.5
9	三	鐵板麵(炒)+油豬排*1(油)+應青(炒)+酸辣湯(煮) 〈油麵 三色豆 絞肉 香菇 時蔬 黑胡椒 >〈糖排>〈應青>〈筍絲 紅蘿蔔 豆腐 木耳〉						4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
10	四	五穀飯 〈白米 五穀米〉	義式嫩雞(煮) 〈雞丁 番茄 洋蔥 馬鈴薯 義大利香料〉	田園玉米(煮) 〈三色丁 玉米粒 碎干丁〉	應青	冬瓜排骨湯(煮) 〈冬瓜 排骨 薑絲〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
11	五	炸雞腿+炸雙拼(地瓜薯條+豆子)+茶葉蛋+香甜玉米段+校園飲品點心(蛋糕+果汁) 〈雞腿>〈地瓜薯條 菜豆 >〈茶葉蛋>〈玉米段>〈蛋糕 果汁〉						4	3	1.5	0	3	0	677.5
14	一	香Q白飯 〈白米〉	古早味油肉(煮) 〈肉角 四角油肉〉	白菜滷(煮) 〈大白菜 木耳 紅蘿蔔〉	應青	玉穗排骨湯(煮) 〈玉米段 排骨〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
15	二	薏仁飯 〈白米 洋蔥仁〉	咖哩雞丁(煮) 〈雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥〉	關東煮(煮) 〈黑輪 白蘿蔔 玉米段〉	有機蔬菜	沙茶魚羹湯(煮) 〈大白菜 沙茶醬 魚羹〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
16	三	南瓜炒米粉(炒)+炸鮮魚片*1(炸)+應青(炒)+柴香蘿蔔湯(煮) 〈米粉 南瓜 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 洋蔥>〈鮮魚>〈應青>〈白蘿蔔 柴魚片〉						4	2.5	1.5	0	3	0	640
17	四	燕麥飯 〈白米 燕麥粒〉	黑胡椒肉絲(煮) 〈肉絲 木耳 洋蔥〉	干片炒花椰(炒) 〈豆干片 花椰菜 紅蘿蔔〉	應青	紫菜蛋花湯(煮) 〈紫菜 雞蛋〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
18	五	麥片飯 〈白米 麥片〉	義式馬鈴薯炒蛋(炒) 〈雞蛋 馬鈴薯 番茄 義大利香料〉	酸菜麵腸(炒) 〈酸菜 麵腸〉	應青	綠豆湯(煮) 〈綠豆〉	培英鮮	4.1	2.5	1.5	0	2.6	1	749
21	一	香Q白飯 〈白米 麥片〉	親子雞丁(煮) 〈雞丁 高麗菜 雞蛋〉	麻婆豆腐(煮) 〈板豆腐 三色丁 青蔥 絞肉〉	應青	冬瓜肉絲湯(煮) 〈冬瓜 肉絲 薑絲〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
22	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	香蔥肉臊(煮) 〈絞肉 碎干丁 洋蔥 紅蘿蔔頭〉	義式拌時蔬(炒) 〈小黃瓜 黑輪 玉米段〉	有機蔬菜	番茄蛋花湯(煮) 〈番茄 雞蛋〉	培英水果	4	2.5	1.5	1	2.7	0	686.5
23	三	鮮魚湯飯(煮)+鐵路排骨(油)+應青(炒)+銀絲捲(蒸) 〈白米 鮮魚丁 高麗菜 紅蘿蔔 芹菜 薑絲>〈糖排>〈應青>〈銀絲捲〉						4.2	2.5	1.5	0	2.7	0	640.5
24	四	燕麥飯 〈白米 燕麥粒〉	三杯雞(煮) 〈雞丁 赤血糕 干丁 九層塔〉	什錦蒲瓜(煮) 〈蒲瓜 木耳 紅蘿蔔 肉絲〉	應青	味噌湯(煮) 〈海帶芽 味噌 豆腐〉		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629
25	五	糙米飯 〈白米 糙米〉	番茄炒蛋(炒) 〈雞蛋 番茄〉	花生麵筋(煮) 〈麵筋泡 花生 鮮菇〉	應青	紅豆QQ湯(煮) 〈紅豆 QQ〉	培英鮮	4.1	2.5	1.5	0	2.6	1	749
28	一	香Q白飯 〈白米〉	味噌燒肉(煮) 〈肉片 白蘿蔔 味噌〉	小魚干片(煮) 〈豆干片 小魚 豆豉 甜椒 花生〉	應青	肉骨茶湯(煮) 〈排骨 凍豆腐 高麗菜 肉骨茶〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
29	二	薏仁飯 〈白米 洋蔥仁〉	宮保雞丁(煮) 〈雞丁 豆干丁 鮮菇〉	螞蟥上樹(煮) 〈冬菇 紅蘿蔔 芹菜〉	有機蔬菜	玉米豆腐湯(煮) 〈玉米粒 豆腐〉		4.1	2.5	1.5	0	2.7	0	633.5
30	三	茄汁義大利麵(煮)+椒鹽雞丁(炸)+應青(炒)+奶皇包(蒸) 〈麵條 碎干丁 絞肉 三色丁 番茄>〈雞丁 地瓜>〈應青>〈奶皇包〉						4	2.5	1.5	0	3	0	640

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 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:柯慧如

吃鍋6步驟，健康少負擔

天冷了，讓人想吃個暖暖的火鍋，國民健康署王英偉署長提醒！頓吃到飽的火鍋可能就超過2500大卡熱量，相當於超過9碗白飯的熱量，已遠遠超過成年人中餐或晚餐的建議熱量600～800大卡，甚至超過一整天的熱量需求（60公斤的正常體重靜態工作者，每天建議熱量攝取為1800大卡），吃一頓需爬6座101大樓，才能將1餐多餘的熱量消耗；且脂肪攝取量超過150公克（約10湯匙豬油），約每日建議攝取上限60公克（小於總熱量攝取30%）的2.5倍；另外，一頓吃到飽火鍋的鈉攝取量可高達5888毫克（相當於15公克的食鹽），遠遠超出衛生福利部建議的每日鈉建議攝取量上限2400毫克（約等於6公克的食鹽）2.4倍！

國民健康署建議「吃鍋6步驟，健康少負擔」

民眾於吃到飽的火鍋店用餐，常會無意間吃進過多的熱量（卡路里）、脂肪（油脂）及鈉（鹽分），若經常食用，可能會導致肥胖、心血管疾病及相關併發症，如高血壓、動脈硬化、腦中風、狹心症及心肌梗塞等，即使偶爾食用，也需慎選火鍋食材及沾醬，並注意食用的份量。另外，更應避免食用火鍋店所提供的含糖飲料、冰淇淋、甜食點心等，除容易引起蛀牙之外，還可能增加罹患糖尿病、血脂異常等代謝性疾病、甚至是罹患癌症的風險。國民健康署王英偉署長提供民眾「吃鍋6步驟」，讓您在享用暖呼呼的火鍋同時，也能顧到身體健康。

步驟1、清湯底：建議選擇由昆布或蔬菜熬製的清湯底，拒絕高熱量及高鈉含量之湯底，如麻辣鍋底、韓式鍋底等，若選擇非清湯底，建議少喝湯或喝少量的湯。

步驟2、多蔬食：選擇當季新鮮蔬菜類及菇類等高纖食材，不僅可增加飽足感以降低其他高熱量食物之食用量，同時還能攝取到豐富的纖維質及營養素，促進腸道蠕動、改變細菌叢生態。

步驟3、少脂肪：選擇脂肪含量較低的白肉取代高脂的紅肉，例如魚肉、雞肉或海鮮類等，且肉類應去皮以減少脂肪攝取。

步驟4、少加工：選擇新鮮食材取代加工火鍋料，加工火鍋料多為高熱量、高脂肪含量及高鈉含量食品，建議於購買前詳閱包裝上的營養標示，並且避免食用過多。常見加工火鍋料熱量前3名為豆皮（每個20公克，95大卡）、百頁豆腐（每個40公克，91大卡）、米血糕（每個35公克，65大卡）；脂肪含量前3名為百頁豆腐（每個40公克，脂肪含量6.8公克）、豆皮（每個20公克，脂肪含量5.0公克）、芝麻麻吉燒（每顆18公克，脂肪含量2.8公克）；另外，鈉含量前3名則為魚板（每個20公克，鈉含量173毫克，約等於0.4公克的食鹽）、米血糕（每個35公克，鈉含量156毫克，約等於0.4公克的食鹽）、起司球（每顆20公克，鈉含量128毫克，約等於0.3公克的食鹽）。

步驟5、少醬料：選擇蔥、薑、蒜及香菜等新鮮食材提味，減少使用高熱量、高脂肪含量及高鈉含量的調味料，如沙茶醬、豆瓣醬、胡麻醬等。

步驟6、少甜點：選擇天然水果取代甜點，並飲用白開水或無糖茶水取代含糖飲料，甜點中含大量糖分及熱量可能造成肥胖及代謝症候群等疾病發生 *資料來源:國民健康署社區健康組2018/10/25

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐

111年11月份午餐食譜〈素〉

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	鮮	主食 份	豆魚肉蛋 份	蔬菜 份	水果 份	油質 份	奶類 份	總熱量
1	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	麻油菜素肉(煮) 〈素羊肉 高麗菜 凍豆腐〉	紹子豆腐(煮) 〈豆腐 木耳 紅蘿蔔〉	有機蔬菜 〈大黃瓜 紅菜 薑絲〉	黃瓜紅棗湯(煮) 〈大黃瓜 紅菜 薑絲〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
2	三	麵線糊(煮)+酸菜炒干片(炒)+應青(炒)+刈包*1(蒸) 〈紅麵線 筍絲 紅蘿蔔 素羹 木耳>〈豆干片 酸菜 花生粉>〈應青>〈刈包〉						4.2	2.6	1.5	0	3	0	661.5
3	四	薏仁飯 〈白米 洋蔥仁〉	瓜仔素肉臊(煮) 〈碎干丁 櫻花瓜〉	鮮炒時蔬(炒) 〈花椰菜 馬鈴薯 紅蘿蔔 堅果〉	應青	蘿蔔素排骨湯(煮) 〈白蘿蔔 素排骨〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
4	五	糙米飯 〈白米 糙米〉	玉米炒蛋(炒) 〈雞蛋 玉米粒〉	素燒油腐(煮) 〈油豆腐 筍片〉	應青	冬瓜仙草絲(煮) 〈仙草凍 粉圓 冬瓜糖磚〉	培英豆漿	4.1	2.5	1.5	0	2.6	0	629
7	一	香Q白飯 〈白米〉	沙茶素腰花(煮) 〈素腰花 木耳 芹菜〉	銀芽千絲(炒) 〈豆芽菜 豆干絲 紅蘿蔔〉	應青	薑絲海芽湯(煮) 〈海帶芽 薑絲〉		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629
8	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	味噌佃煮(煮) 〈豆包 鮮菇 馬鈴薯 紅蘿蔔〉	珍珠燴鮮瓜(燴) 〈鮮瓜 素丸 紅蘿蔔〉	有機蔬菜	番茄豆腐湯(煮) 〈番茄 豆腐 青蔥〉	培英水果	4	2.6	1.5	1	3	0	707.5
9	三	鐵板麵(炒)+塔香手工油腐*1(蒸)+應青(炒)+酸辣湯(煮) 〈油麵 三色豆 素絞肉 香菇 時蔬 黑胡椒 >〈大四面油腐 九層塔>〈應青>〈筍絲 紅蘿蔔 豆腐 木耳〉						4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
10	四	五穀飯 〈白米 五穀米〉	義式烤魷(煮) 〈番茄 馬鈴薯 烤魷〉	田園玉米(煮) 〈三色丁 玉米粒 碎干丁 堅果〉	應青	冬瓜素排骨湯(煮) 〈冬瓜 素排骨 薑絲〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
11	五	素串燒+炸雙拼(地瓜薯條+豆子)+茶葉蛋+香甜玉米段+校園飲品點心(蛋糕+果汁) 〈素雞丁 香菇 甜椒 玉米筍 小黃瓜 小番茄>〈地瓜薯條 菜豆 >〈茶葉蛋>〈玉米段>〈蛋糕 果汁〉						4	3	1.5	0	3	0	677.5
14	一	香Q白飯 〈白米〉	古早味素油(煮) 〈筍干 四角油肉〉	白菜滷(煮) 〈大白菜 木耳 紅蘿蔔〉	應青	玉穗湯(煮) 〈玉米段〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
15	二	薏仁飯 〈白米 洋蔥仁〉	咖哩毛豆(煮) 〈馬鈴薯 紅蘿蔔 毛豆仁〉	關東煮(煮) 〈黑輪 白蘿蔔 玉米段〉	有機蔬菜	沙茶素羹湯(煮) 〈大白菜 素沙茶 素羹〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
16	三	南瓜炒米粉(炒)+香酥海苔豆包(炸)+應青(炒)+芹香蘿蔔湯(煮) 〈米粉 素火腿 高麗菜 紅蘿蔔 南瓜>〈海苔片 豆包>〈應青>〈芹菜 白蘿蔔〉						4	2.5	1.5	0	3	0	640
17	四	燕麥飯 〈白米 燕麥粒〉	黑胡椒素柳條(煮) 〈豆包絲 木耳 甜椒〉	素炒花椰(炒) 〈素蜜桃 花椰菜 紅蘿蔔 堅果〉	應青	紫菜蛋花湯(煮) 〈紫菜 雞蛋〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
18	五	麥片飯 〈白米 麥片〉	義式馬鈴薯炒蛋(炒) 〈雞蛋 馬鈴薯 番茄〉	酸菜麵腸(炒) 〈酸菜 麵腸〉	應青	綠豆湯(煮) 〈綠豆〉	培英鮮	4.1	2.5	1.5	0	2.6	1	749
21	一	香Q白飯 〈白米〉	香拌素什錦(煮) 〈素雞丁 甜椒 玉米筍〉	麻婆豆腐(煮) 〈板豆腐 三色丁 青蔥〉	應青	冬瓜枸杞湯(煮) 〈冬瓜 枸杞 薑絲〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
22	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	香菇素肉臊(煮) 〈碎干丁 香菇〉	義式拌時蔬(炒) 〈小黃瓜 玉米段 堅果〉	有機蔬菜	番茄蛋花湯(煮) 〈番茄 雞蛋〉	培英水果	4	2.5	1.5	1	2.7	0	686.5
23	三	台式湯飯(煮)+樹子豆包(蒸)+應青(炒)+銀絲捲(蒸) 〈白米 碎干丁 高麗菜 紅蘿蔔 >〈生豆包 硬布子>〈應青>〈銀絲捲〉						4.2	2.6	1.5	0	2.7	0	648
24	四	燕麥飯 〈白米 燕麥粒〉	三杯黑干(煮) 〈黑干丁 鮮菇 九層塔〉	什錦蒲瓜(煮) 〈蒲瓜 木耳 紅蘿蔔 角螺〉	應青	味噌湯(煮) 〈海帶芽 味噌 豆腐〉		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629
25	五	糙米飯 〈白米 糙米〉	番茄炒蛋(炒) 〈雞蛋 番茄〉	花生麵筋(煮) 〈麵筋泡 花生 鮮菇〉	應青	紅豆QQ湯(煮) 〈紅豆 QQ〉	培英鮮	4.1	2.5	1.5	0	2.6	1	749
28	一	香Q白飯 〈白米〉	塔香紫茄(煮) 〈茄子 素絞肉 九層塔〉	豆豉干片(煮) 〈豆干片 豆豉 甜椒 花生〉	應青	素肉骨茶湯(煮) 〈凍豆腐 高麗菜 肉骨茶〉		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629
29	二	薏仁飯 〈白米 洋蔥仁〉	義式烤魷(煮) 〈烤魷 番茄 馬鈴薯〉	螞蟥上樹(煮) 〈冬粉 紅蘿蔔 芹菜〉	有機蔬菜	玉米豆腐湯(煮) 〈玉米粒 豆腐〉		4.1	2.5	1.5	0	2.7	0	633.5
30	三	茄汁義大利麵(煮)+椒鹽拼盤(炸)+應青(炒)+奶皇包(蒸) 〈麵條 碎干丁 絞肉 三色丁 番茄>〈素雞丁 地瓜>〈應青>〈奶皇包〉						4	2.5	1.5	0	3	0	640

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 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:柯慧如

吃鍋6步驟，健康少負擔

天冷了，讓人想吃個暖暖的火鍋，國民健康署王英偉署長提醒！頓吃到飽的火鍋可能就超過2500大卡熱量，相當於超過9碗白飯的熱量，已遠遠超過成年人中餐或晚餐的建議熱量600～800大卡，甚至超過一整天的熱量需求（60公斤的正常體重靜態工作者，每天建議熱量攝取為1800大卡），吃一頓需爬6座101大樓，才能將1餐多餘的熱量消耗；且脂肪攝取量超過150公克（約10湯匙豬油），約每日建議攝取上限60公克（小於總熱量攝取30%）的2.5倍；另外，一頓吃到飽火鍋的鈉攝取量可高達5888毫克（相當於15公克的食鹽），遠遠超出衛生福利部建議的每日鈉建議攝取量上限2400毫克（約等於6公克的食鹽）2.4倍！

國民健康署建議「吃鍋6步驟，健康少負擔」

民眾於吃到飽的火鍋店用餐，常會無意間吃進過多的熱量（卡路里）、脂肪（油脂）及鈉（鹽分），若經常食用，可能會導致肥胖、心血管疾病及相關併發症，如高血壓、動脈硬化、腦中風、狹心症及心肌梗塞等，即使偶爾食用，也需慎選火鍋食材及沾醬，並注意食用的份量。另外，更應避免食用火鍋店所提供的含糖飲料、冰淇淋、甜食點心等，除容易引起蛀牙之外，還可能增加罹患糖尿病、血脂異常等代謝性疾病、甚至是罹患癌症的風險。國民健康署王英偉署長提供民眾「吃鍋6步驟」，讓您在享用暖呼呼的火鍋同時，也能顧到身體健康。

步驟1、清湯底：建議選擇由昆布或蔬菜熬製的清湯底，拒絕高熱量及高鈉含量之湯底，如麻辣鍋底、韓式鍋底等，若選擇非清湯底，建議少喝湯或喝少量的湯。

步驟2、多蔬食：選擇當季新鮮蔬菜類及菇類等高纖食材，不僅可增加飽足感以降低其他高熱量食物之食用量，同時還能攝取到豐富的纖維質及營養素，促進腸道蠕動、改變細菌叢生態。

步驟3、少脂肪：選擇脂肪含量較低的白肉取代高脂的紅肉，例如魚肉、雞肉或海鮮類等，且肉類應去皮以減少脂肪攝取。

步驟4、少加工：選擇新鮮食材取代加工火鍋料，加工火鍋料多為高熱量、高脂肪含量及高鈉含量食品，建議於購買前詳閱包裝上的營養標示，並且避免食用過多。常見加工火鍋料熱量前3名為豆皮（每個20公克，95大卡）、百頁豆腐（每個40公克，91大卡）、米血糕（每個35公克，65大卡）；脂肪含量前3名為百頁豆腐（每個40公克，脂肪含量6.8公克）、豆皮（每個20公克，脂肪含量5.0公克）、芝麻麻吉燒（每顆18公克，脂肪含量2.8公克）；另外，鈉含量前3名則為魚板（每個20公克，鈉含量173毫克，約等於0.4公克的食鹽）、米血糕（每個35公克，鈉含量156毫克，約等於0.4公克的食鹽）、起司球（每顆20公克，鈉含量128毫克，約等於0.3公克的食鹽）。

步驟5、少醬料：選擇蔥、薑、蒜及香菜等新鮮食材提味，減少使用高熱量、高脂肪含量及高鈉含量的調味料，如沙茶醬、豆瓣醬、胡麻醬等。

步驟6、少甜點：選擇天然水果取代甜點，並飲用白開水或無糖茶水取代含糖飲料，甜點中含大量糖分及熱量可能造成肥胖及代謝症候群等疾病發生 *資料來源:國民健康署社區健康組2018/10/25