

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐

111年12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	四	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	京醬肉絲(煮) 〈肉絲 紅蘿蔔 小黃瓜 甜麵醬〉	白菜滷(煮) 〈大白菜 紅蘿蔔 木耳〉	應青	黃瓜魚羹湯(煮) 〈大黃瓜 魚羹〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
2	五	全國語文競賽放假一天												
5	一	香Q白飯 〈白米〉	咖哩雞丁(煮) 〈雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱〉	家常豆腐(煮) 〈豆腐 木耳 紅蘿蔔 絞肉〉	應青	冬瓜排骨湯(煮) 〈冬瓜 排骨 薑絲〉		4.1	2.5	1.5	0	2.6	0	629
6	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	古早味滷肉(煮) 〈肉角 四角油腐〉	花菜培根(炒) 〈花椰菜 培根 紅蘿蔔〉	有機蔬菜	番茄玉米湯(煮) 〈番茄 玉米段〉		4	2.6	1.5	0	2.6	0	629.5
7	三	什錦米粉湯(煮)+香酥魚排*1(炸)+應青(炒)+黑糖捲*1(蒸) 〈米粉 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 豆芽菜 紅蔥頭 大骨〉<生鮮魚排><應青><黑糖捲>						4.1	2.5	1.5	0	3	0	647
8	四	紫米飯 〈白米 紫米〉	沙茶肉片(炒) 〈肉片 洋葱 紅蘿蔔〉	小瓜黑輪(炒) 〈小黃瓜 黑輪〉	應青	花瓜香菇雞湯(煮) 〈白蘿蔔 花瓜 香菇 雞丁〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
9	五	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	香菇蒸蛋(蒸) 〈雞蛋 香菇〉	蔥燒油豆腐(煮) 〈油豆腐 蔥蔥〉	應青	綠豆QQ湯(煮) 〈綠豆 QQ〉	培養鮮奶	4.2	2.5	1.5	0	2.6	1	756
12	一	香Q白飯 〈白米〉	宮保雞丁(煮) 〈雞丁 豆干丁 花生〉	醬炒海帶絲(炒) 〈海帶絲 凍豆腐 排骨 肉骨茶〉	應青	肉骨茶湯(煮) 〈高麗菜 凍豆腐 排骨 肉骨茶〉		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629
13	二	薏仁飯 〈白米 洋薏仁〉	五香滷肉燥(煮) 〈絞肉 烏干丁紅蔥頭〉	珍珠燴鮮瓜(燴) 〈鮮瓜 魚丸 紅蘿蔔〉	有機蔬菜	紫菜蛋花湯(煮) 〈紫菜 雞蛋〉	培養水果	4	2.5	1.5	1	2.7	0	686.5
14	三	日式炒烏龍麵(炒)+滷豬排*1(滷)+應青(炒)+柴香蘿蔔湯(煮) 〈烏龍麵 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 洋葱 鮮菇 油片絲><豬排><應青><白蘿蔔 柴魚片〉						4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
15	四	麥片飯 〈白米 麥片〉	義式茄汁雞丁(煮) 〈番茄 馬鈴薯 雞丁〉	玉米肉末(煮) 〈玉米粒 絞肉〉	應青	大滷湯(煮) 〈豆腐 脆筍絲 木耳〉		4	2.5	1.5	0	2.6	0	622
16	五	糙米飯 〈糙米 青蔥 洋葱〉	蔥花炒蛋(炒) 〈雞蛋 青蔥 洋葱〉	塔香干丁(煮) 〈黑干丁 九層塔 鮮菇〉	應青	冬瓜仙草凍(煮) 〈仙草凍 粉圓 冬瓜糖磚〉	培養豆漿	4	2.5	1.5	0	2.6	0	622
19	一	香Q白飯 〈白米〉	三杯雞(煮) 〈雞丁 九層塔 米血糕〉	蛋酥白菜(煮) 〈大白菜 雞蛋 紅蘿蔔〉	應青	海芽肉絲湯(煮) 〈海帶芽 肉絲 薑絲〉		4	2.6	1.6	0	2.7	0	636.5
20	二	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	打拋檸檬豬(煮) 〈絞肉 洋葱 番茄 檸檬汁〉	干片炒花菜(炒) 〈花椰菜 豆干片 紅蘿蔔〉	有機蔬菜	冬瓜魚丸湯(煮) 〈冬瓜 魚丸〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
21	三	炸醬麵(煮)+香酥雞丁(炸)+應青(煮)+奶皇包*1(蒸) 〈白油麵 洋葱 紅蘿蔔 絞肉 小黃瓜 甜麵醬 芝麻醬〉<雞丁 豆腐><應青><奶皇包〉						4.2	2.5	1.5	0	3	0	654
22	四	麥片飯 〈白米 麥片〉	洋葱豬柳(煮) 〈豬柳 洋葱 木耳〉	鐵板油腐(煮) 〈脆筍片 油豆腐 紅蘿蔔〉	應青	紅豆湯圓(煮) 〈紅豆 湯圓〉	冬至	4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
23	五	五穀飯 〈白米 五穀米〉	咖哩洋芋炒蛋(炒) 〈雞蛋 馬鈴薯 咖哩〉	花生麵筋(煮) 〈麵筋泡 花生 鮮菇〉	應青	書香湯(煮) 〈麵輪 紅蘿蔔 白蘿蔔〉		4.2	2.5	1.5	0	2.6	0	636
26	一	香Q白飯 〈白米〉	親子雞肉(煮) 〈雞丁 洋葱 雞蛋〉	關東煮(煮) 〈白蘿蔔 玉米 黑輪 豬血糕〉	應青	味噌湯(煮) 〈海帶芽 豆腐 味噌〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
27	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	黑胡椒肉片(煮) 〈肉片 木耳 紅蘿蔔〉	豆芽炒肉絲(煮) 〈豆芽菜 紅蘿蔔 肉絲〉	有機蔬菜	黃瓜排骨湯(煮) 〈大黃瓜 排骨〉	培養水果	4	2.6	1.5	1	2.7	0	694
28	三	台式鹹粥(煮)+炸雞排*1(炸)+應青(炒)+銀絲捲*1(蒸) 〈白米 絞肉 碎干丁 紅蘿蔔 雞蛋 芹菜 紅蔥頭><雞排><應青><銀絲捲>						4	2.5	1.5	0	3	0	640
29	四	薏仁飯 〈白米 洋薏仁〉	義式香料燉肉(煮) 〈肉角 番茄 馬鈴薯 義式香料〉	田園玉米(煮) 〈玉米粒 絞肉 三色豆〉	應青	麻油凍豆腐湯(煮) 〈高麗菜 凍豆腐〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
30	五	紫米飯 〈白米 紫米〉	番茄炒蛋(炒) 〈雞蛋 番茄 青蔥〉	三杯鮑菇干丁(炒) 〈豆干丁 鮑菇頭 九層塔 薑〉	應青	地瓜圓圓湯(煮) 〈地瓜 地瓜圓〉	培養鮮奶	4.1	2.5	1.5	0	2.6	1	749

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
3. 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材

2. 應青品項依當天實際供應為主
4. 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

豆製品的好處

蛋白質食物的攝取建議 #豆魚蛋肉一掌心

豆製品排第一有好多原因

◎豆製品好處多

優質蛋白質

完整含有人體所必需的胺基酸，是優質蛋白質的來源

對環境友善

生長週期較肉類短、溫室氣體排放量低於肉類、對環境造成的影響較小

低飽和脂肪

主要組成份是不飽和脂肪酸，可以降低心血管疾病的風險

含膳食纖維

膳食纖維促進腸胃蠕動，寡糖可供腸道菌利用發酵

不含膽固醇

植物性食物不含膽固醇，且結構向似的植物固醇可以減少其他食物中的膽固醇被人體吸收

資料來源:國民健康署社區健康組 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4530&pid=14772&sid=14770>

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐

111年12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	四	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	京醬干絲(煮) 〈豆干絲 紅蘿蔔 小黃瓜 甜麵醬〉	白菜滷(煮) 〈大白菜 紅蘿蔔 木耳〉	應青	黃瓜素羹湯(煮) 〈大黃瓜 魚羹〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
2	五	全國語文競賽放假一天												
5	一	香Q白飯 〈白米〉	咖哩毛豆(煮) 〈毛豆仁 馬鈴薯 紅蘿蔔〉	家常豆腐(煮) 〈豆腐 木耳 紅蘿蔔〉	應青	冬瓜紅棗湯(煮) 〈冬瓜 紅棗 薑絲〉		4.1	2.5	1.5	0	2.6	0	629
6	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	古早味素滷(煮) 〈脆筍 四角油腐〉	花菜炒素蜜餞(炒) 〈花椰菜 素蜜餞 紅蘿蔔〉	有機蔬菜	番茄玉米湯(煮) 〈番茄 玉米段〉		4	2.6	1.5	0	2.6	0	629.5
7	三	什錦米粉湯(煮)+可樂餅*1(炸)+應青(炒)+黑糖捲*1(蒸) 〈米粉 素火腿 高麗菜 紅蘿蔔 豆芽菜〉<三色丁 馬鈴薯><應青><黑糖捲>						4.1	2.5	1.6	0	3	0	649.5
8	四	紫米飯 〈白米 紫米〉	沙茶素腰花(炒) 〈素腰花 紅蘿蔔 木耳 素沙茶醬〉	小瓜炒百頁(炒) 〈百頁豆腐 小黃瓜 紅蘿蔔〉	應青	香菇素雞湯(煮) 〈白蘿蔔 香菇 素雞丁〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
9	五	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	香菇蒸蛋(蒸) 〈雞蛋 香菇〉	醬燒油腐(煮) 〈油豆腐 脆筍片 紅蘿蔔〉	應青	綠豆QQ湯(煮) 〈綠豆 QQ〉	培養鮮奶	4.2	2.5	1.5	0	2.6	1	756
12	一	香Q白飯 〈白米〉	宮保鮮菇(煮) 〈鮮菇 豆干丁 花生〉	醬炒海帶絲(炒) 〈海帶絲 紅蘿蔔 地瓜〉	應青	素肉骨茶湯(煮) 〈高麗菜 凍豆腐 肉骨茶〉		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629
13	二	薏仁飯 〈白米 洋薏仁〉	五香素肉燥(煮) 〈碎瓜 素丸 紅蘿蔔〉	珍珠燴鮮瓜(燴) 〈鮮瓜 素丸 紅蘿蔔〉	有機蔬菜	紫菜蛋花湯(煮) 〈紫菜 雞蛋〉	培養水果	4	2.5	1.5	1	2.7	0	686.5
14	三	日式炒烏龍麵(炒)+鮮蔬天婦羅(炸)+應青(炒)+芹香蘿蔔湯(煮) 〈烏龍麵 高麗菜 紅蘿蔔 鮮菇 油片絲><紅蘿蔔 地瓜><應青><白蘿蔔 芹菜〉						4	2.5	1.6	0	2.7	0	629
15	四	麥片飯 〈白米 麥片〉	義式茄汁烤魷(煮) 〈番茄 馬鈴薯 烤魷〉	玉米素肉末(煮) 〈玉米粒 素絞肉〉	應青	大滷湯(煮) 〈豆腐 脆筍絲 木耳〉		4	2.6	1.5	0	2.6	0	629.5
16	五	糙米飯 〈糙米 白米〉	雙色炒蛋(炒) 〈雞蛋 海帶芽 紅蘿蔔〉	塔香干丁(煮) 〈黑干丁 九層塔 鮮菇〉	應青	冬瓜仙草凍(煮) 〈仙草凍 粉圓 冬瓜糖磚〉	培養豆漿	4	2.5	1.5	0	2.6	0	622
19	一	香Q白飯 〈白米〉	三杯黑干(煮) 〈黑豆干 九層塔 鮮菇〉	蛋酥白菜(煮) 〈大白菜 雞蛋 紅蘿蔔〉	應青	海芽薑絲湯(煮) 〈海帶芽 薑絲〉		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629
20	二	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	素香打拋肉(煮) 〈雞胸 番茄 檸檬汁〉	素炒花菜(炒) 〈花椰菜 堅果 紅蘿蔔〉	有機蔬菜	冬瓜素丸湯(煮) 〈冬瓜 素丸〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
21	三	炸醬麵(煮)+香酥雙拼(炸)+應青(煮)+奶皇包*1(蒸) 〈白油麵 紅蘿蔔 碎干丁小黃瓜 甜麵醬 芝麻醬〉<素雞丁 豆腐><應青><奶皇包〉						4.2	2.5	1.5	0	3	0	654
22	四	麥片飯 〈白米 麥片〉	芹香素羊肉(煮) 〈芹菜 木耳 紅蘿蔔 素羊肉〉	鐵板油腐(煮) 〈脆筍片 油豆腐 紅蘿蔔〉	應青	紅豆湯圓(煮) 〈紅豆 湯圓〉	冬至	4	2.5	1.6	0	2.7	0	629
23	五	五穀飯 〈白米 五穀米〉	咖哩洋芋炒蛋(炒) 〈雞蛋 馬鈴薯 咖哩〉	花生麵筋(煮) 〈麵筋泡 花生 鮮菇〉	應青	書香湯(煮) 〈麵輪 紅蘿蔔 白蘿蔔〉		4.2	2.5	1.5	0	2.6	0	636
26	一	香Q白飯 〈白米〉	炒時蔬(炒) 〈牛蒡 胡蘿蔔 鮮菇 素蜜餞〉	關東煮(煮) 〈白蘿蔔 玉米 素甜條〉	應青	味噌湯(煮) 〈海帶芽 豆腐 味噌〉		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629
27	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	黑胡椒素柳條(煮) 〈白米 素包條〉	山藥百匯(煮) 〈山藥 玉米筍 樹椒 鮮菇〉	有機蔬菜	黃瓜素排骨湯(煮) 〈大黃瓜 素排骨〉	培養水果	4	2.6	1.5	1	2.7	0	694
28	三	台式鹹粥+蘇格蘭炸蛋*1(炸)+應青(炒)+銀絲捲*1(蒸) 〈白米 碎干丁 紅蘿蔔 雞蛋 芹菜〉<水煮蛋 辣椒 香菜><應青><銀絲捲>						4	2.6	1.5	0	3	0	647.5
29	四	薏仁飯 〈白米 洋薏仁〉	義式花干(煮) 〈蘭花干 番茄 馬鈴薯〉	田園玉米(煮) 〈玉米粒 素絞肉 堅果〉	應青	麻油凍豆腐湯(煮) 〈高麗菜 凍豆腐〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
30	五	紫米飯 〈白米 紫米〉	番茄炒蛋(炒) 〈雞蛋 番茄〉	三杯鮑菇干丁(炒) 〈豆干丁 鮑菇頭 九層塔 薑〉	應青	地瓜圓圓湯(煮) 〈地瓜 地瓜圓〉	培養鮮奶	4.1	2.5	1.5	0	2.6	1	749

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
3. 有機蔬菜原則上每週二供應，如遇特殊情況則另訂

2. 應青品項依當天實際供應為主

*廠商營養師:吳香如 審核人員:柯蕙如

豆製品的好處

蛋白質食物的攝取建議 #豆魚蛋肉一掌心

豆製品排第一有好多原因

◎豆製品好處多

優質蛋白質

完整含有人體所必需的胺基酸，是優質蛋白質的來源

對環境友善

生長週期較肉類短、溫室氣體排放量低於肉類、對環境造成的影響較小

低飽和脂肪

主要組成份是不飽和脂肪酸，可以降低心血管疾病的風險

含膳食纖維

膳食纖維促進腸胃蠕動，寡糖可供腸道菌利用發酵

不含膽固醇

植物性食物不含膽固醇，且結構向似的植物固醇可以減少其他食物中的膽固醇被人體吸收

資料來源:國民健康署社區健康組 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4530&pid=14772&sid=14770>