

新竹市立培英國民中學
 學校營養午餐
 112年1月份午餐食譜（葷）

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果 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
2	一	元旦補假一天												
3	二	香Q白飯 〈白米〉	糖醋肉片(煮) 〈肉片 紅蘿蔔 木耳 洋蔥 甜椒〉	珍珠燴鮮瓜(燴) 〈鮮瓜 魚丸 紅蘿蔔〉	有機蔬菜	玉米豆腐湯(煮) 〈玉米粒 豆腐〉	培養水果	4	2.6	1.5	1	2.7	0	694
4	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〉						4.1	2.5	1.5	0	2.7	0	633.5
5	四	麥片飯 〈白米 麥片〉	鹽酥雞丁(炸) 〈雞丁 地瓜〉	培根高麗菜(煮) 〈高麗菜 培根〉	應青	肉骨茶湯(煮) 〈凍豆腐 排骨 肉骨茶〉		4	2.5	1.5	0	3	0	640
6	五	糙米飯 〈白米 糙米〉	蔥花炒蛋(炒) 〈雞蛋 青蔥 洋蔥〉	醬燒鮑菇(煮) 〈鮑菇 麵腸〉	應青	紅豆湯(煮) 〈紅豆〉	培養豆漿	4.1	2.5	1.5	0	2.6	0	629
7	六	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	三杯雞(煮) 〈雞丁 九層塔 豆干丁 鮮菇〉	什錦蒲瓜(煮) 〈蒲瓜 木耳 紅蘿蔔 肉絲〉	應青	紫菜蛋花湯(煮) 〈紫菜 雞蛋〉		4	2.6	1.5	0	3	0	647.5
9	一	香Q白飯 〈白米〉	洋蔥豬柳(煮) 〈豬柳 洋蔥 木耳〉	白醬花椰菜(煮) 〈青花椰 白花椰〉	應青	當歸麵線湯(煮) 〈凍豆腐 高麗菜 紅麵線〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
10	二	薏仁飯 白米 洋薏仁	咖哩雞(煮) 〈雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔〉	關東煮(煮) 白蘿蔔 玉米 米血糕 黑輪	有機蔬菜	番茄豆腐湯(煮) 〈番茄 豆腐〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
11	三	燕麥蔬菜肉末粥+炸豬排*1(炸)+應青(炒)+芋泥包*1(蒸) 〈白米 燕麥 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 青蔥 紅蔥頭>〈豬排>〈應青>〈芋泥包〉						4	2.5	1.5	0	3	0	640
12	四	五穀飯 白米 五穀米	親子雞肉(煮) 〈雞丁 洋蔥 雞蛋〉	麻婆豆腐(煮) 〈豆腐 三色丁 絞肉〉	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
13	五	紫米飯 〈白米 紫米〉	香菇蒸蛋(蒸) 〈雞蛋 香菇〉	花生麵筋(煮) 〈麵筋泡 花生 鮮菇〉	應青	地瓜圓甜湯(煮) 〈地瓜 地瓜圓〉		4.1	2.5	1.5	0	2.6	0	629
16	一	香Q白飯 〈白米〉	香酥魚丁(炸) 〈魚丁 豆腐〉	白菜滷(煮) 〈大白菜 紅蘿蔔 木耳〉	應青	冬瓜魚丸湯(煮) 〈冬瓜 魚丸 薑絲〉		4	2.6	1.5	0	3	0	647.5
17	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	玉米雞丁(煮) 〈雞丁 玉米 三色丁〉	螞蟥上樹(煮) 〈冬粉 高麗菜 絞肉 芹菜〉	有機蔬菜	味噌湯(煮) 〈豆腐 海帶芽 味噌〉	培養水果	4	2.5	1.5	1	2.7	0	686.5
18	三	薏仁飯 白米 洋薏仁	古早味滷肉(滷) 〈肉角 油豆腐〉	黑輪炒花菜(炒) 〈花椰菜 紅蘿蔔 黑輪〉	應青	蘿蔔排骨湯(煮) 〈白蘿蔔 排骨〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
19	四	黑胡椒蘑菇鐵板麵(炒)+炸雞排*1(炸)+應青(炒)+冬瓜仙草甜湯(煮) 〈麵 番茄 洋蔥 鮮菇 培根>〈雞排>〈應青>〈冬瓜糖磚 仙草 粉圓〉					結業式	4.1	2.5	1.5	0	3	0	647

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，如遇特殊情況則另訂

*廠商營養師:吳香如 審核人員:柯蕙如

你喝的奶是哪一種奶？

近年來很夯的燕麥奶與鮮奶的差異究竟在哪裡呢？不喜歡喝鮮奶的話可以

用燕麥奶取代嗎？答案就在文章中，讓我們一起看下去吧！

■鮮奶

鮮奶是優質的蛋白質來源，且含有豐富的鈣，是補充鈣質重要的食物來源，記得跟著 #我的餐盤 #每天早晚一杯奶的份量

建議，補充足夠的營養喔！

■燕麥奶

燕麥奶主要由燕麥＋水所組成，屬於全穀雜糧類，喝起來柔順的口感猶如乳品般，因此又被稱作為燕麥奶。然而與鮮奶相比，

燕麥奶所提供的蛋白質較少，碳水化合物較多，因此 #燕麥奶不能用於取代鮮奶喔！

■平時可以怎麼選？

✓每天早晚一杯「鮮奶」，補充鈣質所需

✓「燕麥奶」屬於全穀雜糧類，須與主食份量互相調整搭配

✓鮮奶、燕麥奶只要適量攝取都是好食材喔！

資料來源:國民健康署社區健康組 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4561&pid=14890&sid=15321>

新竹市立培英國民中學
 學校營養午餐
 112年1月份午餐食譜（素）

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果 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
2	一	元旦補假一天												
3	二	香Q白飯 〈白米〉	糖醋鮮蔬(煮) 〈甜椒 紅蘿蔔 木耳 素雞丁〉	珍珠燴鮮瓜(燴) 〈鮮瓜 素丸 紅蘿蔔〉	有機蔬菜	玉米豆腐湯(煮) 〈玉米粒 豆腐〉	培養水果	4	2.6	1.5	1	2.7	0	694
4	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〉						4.1	2.5	1.5	0	3	0	647
5	四	麥片飯 〈白米 麥片〉	鹽酥拼盤(炸) 〈油豆腐 地瓜〉	素蜜鵝炒高麗(炒) 〈素蜜鵝 高麗菜〉	應青	素肉骨茶湯(煮) 〈凍豆腐 肉骨茶〉		4	2.5	1.5	0	3	0	640
6	五	糙米飯 〈白米 糙米〉	雙色炒蛋(炒) 〈雞蛋 海帶芽 紅蘿蔔〉	醬燒鮑菇(煮) 〈鮑菇 麵腸〉	應青	紅豆湯(煮) 〈紅豆〉	培養豆漿	4.1	2.5	1.5	0	2.6	0	629
7	六	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	三杯鮮菇(煮) 〈九層塔 豆干丁 鮮菇〉	什錦蒲瓜(煮) 〈蒲瓜 木耳 紅蘿蔔〉	應青	紫菜蛋花湯(煮) 〈紫菜 雞蛋〉		4	2.6	1.5	0	3	0	647.5
9	一	香Q白飯 〈白米〉	四喜烤魷(煮) 〈烤魷 鮮菇 筍片〉	白醬花椰菜(煮) 〈青花椰 白花椰〉	應青	當歸麵線湯(煮) 〈凍豆腐 高麗菜 紅麵線〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
10	二	薏仁飯 白米 洋薏仁	咖哩毛豆(煮) 〈毛豆仁 馬鈴薯 紅蘿蔔〉	關東煮(煮) 白蘿蔔 玉米 素甜條	有機蔬菜	番茄豆腐湯(煮) 〈番茄 豆腐〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
11	三	燕麥蔬菜肉末粥+苔豆包捲*1(炸)+應青(炒)+芋泥包*1(蒸) 〈白米 燕麥 碎干丁 高麗菜 紅蘿蔔 紅蔥頭>〈生豆包 海苔片>〈應青>〈芋泥包〉						4	2.6	1.5	0	3	0	647.5
12	四	五穀飯 白米 五穀米	香拌素什錦(煮) 〈素雞丁 甜椒 玉米筍〉	麻婆豆腐(煮) 〈豆腐 三色丁 素絞肉〉	應青	薑絲海芽湯(煮) 〈海帶芽 薑絲〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
13	五	紫米飯 〈白米 紫米〉	香菇蒸蛋(蒸) 〈雞蛋 香菇〉	花生麵筋(煮) 〈麵筋泡 花生 鮮菇〉	應青	地瓜圓甜湯(煮) 〈地瓜 地瓜圓〉		4.1	2.5	1.5	0	2.6	0	629
16	一	香Q白飯 〈白米〉	沙茶素腰花(煮) 〈素腰花 芹菜 素沙茶醬〉	白菜滷(煮) 〈大白菜 紅蘿蔔 木耳〉	應青	冬瓜枸杞湯(煮) 〈冬瓜 枸杞 薑絲〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
17	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	塔香紫茄(煮) 〈茄子 素絞肉 九層塔〉	螞蟥上樹(煮) 〈冬粉 高麗菜 角螺 芹菜〉	有機蔬菜	味噌湯(煮) 〈豆腐 海帶芽 味噌〉	培養水果	4	2.5	1.5	1	2.7	0	686.5
18	三	薏仁飯 白米 洋薏仁	家常素滷(煮) 〈素肚 油豆腐〉	素炒花菜(炒) 〈花椰菜 紅蘿蔔 素蜜鵝 筍片〉	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
19	四	黑胡椒蘑菇鐵板麵(炒)+塔香手工油腐*1(蒸)+應青(炒)+冬瓜仙草甜湯(煮) 〈麵 三色豆 素絞肉 鮮菇 番茄 黑胡椒>〈四角油腐 九層塔>〈應青>〈冬瓜糖磚 仙草 粉圓〉					結業式	4.1	2.5	1.5	0	3	0	647

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，如遇特殊情況則另訂

*廠商營養師:吳香如 審核人員:柯蕙如

你喝的奶是哪一種奶？

近年來很夯的燕麥奶與鮮奶的差異究竟在哪裡呢？不喜歡喝鮮奶的話可以

用燕麥奶取代嗎？答案就在文章中，讓我們一起看下去吧！

■鮮奶

鮮奶是優質的蛋白質來源，且含有豐富的鈣，是補充鈣質重要的食物來源，記得跟著 #我的餐盤 #每天早晚一杯奶的份量

建議，補充足夠的營養喔！

■燕麥奶

燕麥奶主要由燕麥＋水所組成，屬於全穀雜糧類，喝起來柔順的口感猶如乳品般，因此又被稱作為燕麥奶。然而與鮮奶相比，

燕麥奶所提供的蛋白質較少，碳水化合物較多，因此 #燕麥奶不能用於取代鮮奶喔！

■平時可以怎麼選？

✓每天早晚一杯「鮮奶」，補充鈣質所需

✓「燕麥奶」屬於全穀雜糧類，須與主食份量互相調整搭配

✓鮮奶、燕麥奶只要適量攝取都是好食材喔！

資料來源:國民健康署社區健康組 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4561&pid=14890&sid=15321>