

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐														
112年2月份午餐食譜〈單〉														
日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果 鮮奶	主食	豆魚肉蛋	蔬菜	水果	油質	奶類	總熱量
								份	份	份	份	份	份	
13	一	香Q白飯 〈白米〉	黑胡椒肉絲(炒) 〈肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 木耳〉	紹子豆腐(煮) 〈豆腐 三色丁 絞肉〉	應青	冬瓜魚羹湯(煮) 〈冬瓜 魚羹〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
14	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	唐揚雞丁(炸) 〈雞丁 地瓜〉	白菜粉絲(煮) 〈大白菜 冬粉 木耳 紅蘿蔔〉	有機蔬菜	番茄芙蓉湯(煮) 〈番茄 雞蛋〉		4	2.5	1.6	0	3	0	642.5
15	三	炒日式烏龍麵(炒)+鐵路豬排*1(滷)+應青(炒)+蘿蔔味噌湯(煮) 〈烏龍麵 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 洋蔥〉〈豬排〉〈應青〉〈白蘿蔔 味噌 芹菜 小魚干〉						4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
16	四	五穀飯 白米 五穀米	洋芋燉肉(煮) 〈肉角 馬鈴薯〉	義式拌青蔬(煮) 〈玉米粒 紅蘿蔔 培根〉	應青	海芽金菇湯(煮) 〈海帶芽 金針菇〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
17	五	糙米飯 〈白米 糙米〉	番茄炒蛋(炒) 〈番茄 雞蛋〉	清炒花菜(炒) 〈木耳 花菜 胡蘿蔔〉	應青	焦糖珍珠燕麥湯(煮) 〈燕麥 粉圓 奶粉〉	培養豆漿	4	2.5	1.5	0	2.6	0	622
18	六	薏仁飯 白米 洋薏仁	宮保雞丁(煮) 〈雞丁 干丁 花生〉	椒鹽豆腐(炸) 〈豆腐 地瓜〉	應青	冬瓜排骨湯(煮) 〈冬瓜 排骨 薑絲〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
20	一	香Q白飯 〈白米〉	泡菜肉片(煮) 〈肉片 高麗菜 胡蘿蔔 泡菜〉	玉米肉末(煮) 〈玉米粒 絞肉〉	應青	青菜蛋花湯(煮) 〈青菜 洗選蛋〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
21	二	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	番茄義式燉雞(煮) 〈雞丁 番茄 洋蔥 馬鈴薯 義大利香料〉	銀芽炒培根(炒) 〈豆芽菜 培根〉	有機蔬菜	浮水魚羹湯(煮) 〈大白菜 木耳 魚羹〉	培養水果	4	2.6	1.6	1	2.7	0	696.5
22	三	什錦米粉湯(煮)+炸魚片*1(炸)+應青(炒)+奶皇包(蒸) 〈米粉 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 豆芽菜 紅蔥頭〉〈生鮮魚〉〈應青〉〈奶皇包〉						4	2.5	1.5	0	3	0	640
23	四	紫米飯 〈白米 紫米〉	瓜仔肉臊(煮) 〈絞肉 攪花瓜 鮮菇 紅蔥頭〉	麻油干片(炒) 〈高麗菜 鮮菇 干片〉	應青	玉米排骨湯(煮) 〈玉米段 排骨〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
24	五	麥片飯 〈白米 麥片〉	咖哩洋芋炒蛋(炒) 〈雞蛋 馬鈴薯 咖哩〉	塔香素肚(煮) 〈素肚 九層塔〉	應青	紅豆QQ湯(煮) 〈紅豆 QQ〉		4.1	2.5	1.5	0	2.6	0	629
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 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														

外食也能吃得好健康

目前上班族多半是雙薪家庭或單身型態，家庭人口數不多，在家開伙多半不易，外食為多數上班族獲得三餐的來源，國民健康署貼心提供上班族**10**個外食健康小撇步， 供大家參考：

- 慎選用餐地點，以能供應新鮮健康食物的店為優先，不選擇吃到飽的餐廳。
- 以全穀類為主食，少吃炒飯、炒麵，避免攝入過多油脂。
- 每餐攝取足夠的各色蔬菜，以達每日至少三份蔬菜(1.5碗)的建議量，可增加纖維素，促進腸胃蠕動、增加飽足感。
- 以白肉代替紅肉，如以魚肉、雞胸肉取代牛肉、豬肉。
- 減少油炸食物攝取，並選擇瘦肉，去除皮脂；少用酥皮、酥脆食物以及加工食品。
- 多選擇清蒸、汆燙、清燉、涼拌的食物；減少芡芡食物。
- 每天攝取兩份新鮮水果；若要喝現榨果汁，切記不要濾渣、勿加糖。
- 主動要求店家減少調味料、沙拉醬用量。
- 主動要求店家供應白開水或無糖茶，每日至少攝取**1500 ml**的白開水。
- 即使是外食，三餐仍應規律進食，少吃甜食、下午茶及宵夜。

資料來源:國民健康署社區健康組 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=543&pid=717>

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐														
112年2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	豆魚肉蛋	蔬菜	水果	油質	奶類	總熱量
								份	份	份	份	份	份	
13	一	香Q白飯 〈白米〉	黑胡椒素柳條(炒) 〈豆包絲 甜椒 木耳〉	紹子豆腐(煮) 〈豆腐 三色丁 素絞肉〉	應青	冬瓜素羹湯(煮) 〈冬瓜 素羹〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
14	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	唐揚素雞丁(炸) 〈素雞丁 地瓜〉	白菜粉絲(煮) 大白菜 冬粉 木耳 紅蘿蔔	有機蔬菜	番茄芙蓉湯(煮) 〈番茄 雞蛋〉		4	2.5	1.6	0	3	0	642.5
15	三	炒日式烏龍麵(炒)+樹子蒸豆包(蒸)+應青(炒)+蘿蔔味噌湯(煮) 〈烏龍麵 高麗菜 紅蘿蔔 鮮菇 油片絲〉〈豆包 破布子〉〈應青〉〈白蘿蔔 味噌 芹菜〉						4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
16	四	五穀飯 白米 五穀米	麻油素羊肉(煮) 〈素羊肉 凍豆腐 高麗菜〉	義式拌青蔬(煮) 〈玉米粒 紅蘿蔔 堅果〉	應青	海芽金菇湯(煮) 〈海帶芽 金針菇〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
17	五	糙米飯 〈白米 糙米〉	番茄炒蛋(炒) 〈番茄 雞蛋〉	清炒花菜(炒) 〈木耳 花菜 胡蘿蔔〉	應青	焦糖珍珠燕麥湯(煮) 〈燕麥 粉圓 奶粉〉	培養豆漿	4	2.5	1.5	0	2.6	0	622
18	六	薏仁飯 白米 洋薏仁	山藥百匯(煮) 〈山藥 玉米筍 甜椒 鮮菇〉	椒鹽豆腐(炸) 〈豆腐 地瓜〉	應青	冬瓜素排骨湯(煮) 〈冬瓜 素排骨 薑絲〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
20	一	香Q白飯 〈白米〉	泡菜花干(煮) 〈蘭花干 高麗菜 胡蘿蔔 泡菜〉	玉米堅果(煮) 〈玉米粒 堅果〉	應青	青菜蛋花湯(煮) 〈青菜 洗選蛋〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
21	二	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	番茄義式烤麩(煮) 〈番茄 洋蔥 馬鈴薯 烤麩〉	銀芽炒素腿(炒) 〈豆芽菜 素火腿〉	有機蔬菜	浮水素羹湯(煮) 〈大白菜 木耳 素羹〉	培養水果	4	2.6	1.6	1	2.7	0	696.5
22	三	什錦米粉湯(煮)+鮮蔬天婦羅*1(炸)+應青(炒)+奶皇包(蒸) 〈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	2.5	1.5	0	3	0	640
23	四	紫米飯 〈白米 紫米〉	瓜仔素肉臊(煮) 〈碎干丁 攪花瓜 鮮菇〉	麻油干片(炒) 〈高麗菜 鮮菇 干片〉	應青	玉米湯(煮) 〈玉米段〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
24	五	麥片飯 〈白米 麥片〉	咖哩洋芋炒蛋(炒) 〈雞蛋 馬鈴薯 咖哩〉	塔香素肚(煮) 〈素肚 九層塔〉	應青	紅豆QQ湯(煮) 〈紅豆 QQ〉		4.1	2.5	1.5	0	2.6	0	629
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. 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														

外食也能吃得好健康

目前上班族多半是雙薪家庭或單身型態，家庭人口數不多，在家開伙多半不易，外食為多數上班族獲得三餐的來源，國民健康署貼心提供上班族**10**個外食健康小撇步， 供大家參考：

- 慎選用餐地點，以能供應新鮮健康食物的店為優先，不選擇吃到飽的餐廳。
- 以全穀類為主食，少吃炒飯、炒麵，避免攝入過多油脂。
- 每餐攝取足夠的各色蔬菜，以達每日至少三份蔬菜(1.5碗)的建議量，可增加纖維素，促進腸胃蠕動增加飽足感。
- 以白肉代替紅肉，如以魚肉、雞胸肉取代牛肉、豬肉。
- 減少油炸食物攝取，並選擇瘦肉，去除皮脂；少用酥皮、酥脆食物以及加工食品。
- 多選擇清蒸、汆燙、清燉、涼拌的食物；減少芡芡食物。
- 每天攝取兩份新鮮水果；若要喝現榨果汁，切記不要濾渣、勿加糖。
- 主動要求店家減少調味料、沙拉醬用量。
- 主動要求店家供應白開水或無糖茶，每日至少攝取**1500 ml**的白開水。
- 即使是外食，三餐仍應規律進食，少吃甜食、下午茶及宵夜。

資料來源:國民健康署社區健康組 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=543&pid=717>