

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐															
112年4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	兒童節/清明節彈性放假													
4	二	兒童節/清明節放假													
5	三														
6	四	香Q白飯 〈白米〉	洋芋燉肉(煮) 〈馬鈴薯 肉角 味酥〉	百頁花菜(煮) 〈百頁豆腐 花椰菜〉	應青	番茄羅宋湯(煮) 番茄 洋蔥 西洋芹菜 義式香料		4	2.5	1.5	0	2.6	0	622.0	
7	五	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	玉米炒蛋(炒) 〈雞蛋 玉米粒〉	海帶結滷豆干(滷) 〈海帶結 豆干〉	應青	鳳梨山粉圓湯(煮) 〈新鮮鳳梨 山粉圓〉	培英鮮奶	4.1	2.5	1.5	0	2.6	1	749.0	
10	一	香Q白飯 〈白飯〉	壽喜燒肉片(煮) 〈肉片 高麗菜 鮮菇 洋蔥〉	小瓜甜條(炒) 〈小黃瓜 甜條〉	應青	冬菜粉絲湯(煮) 〈冬菜 冬粉 油片絲〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634.0	
11	二	糙米飯 〈白米 糙米〉	咖哩雞丁(煮) 〈雞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥〉	關東煮(煮) 〈白蘿蔔 玉米 米血糕 黑輪〉	有機蔬菜	沙茶白菜湯(煮) 〈大白菜魚羹 紅蘿蔔〉	培英水果	4	2.6	1.5	1	2.7	0	694.0	
12	三	香菇肉臊拌麵(煮)+香酥魚丁(炸)+應青(炒)+海芽針菇湯(煮) 〈麵條 碎干丁 絞肉 紅蔥頭 香菇><鮮魚丁><應青><海帶芽 紅蘿蔔 金針菇〉						4	2.5	1.5	0	3	0	640.0	
13	四	麥片飯 〈白米 麥片〉	紅燒滷肉(煮) 〈肉角 四角油腐〉	洋芋培根(煮) 〈馬鈴薯(絲) 培根 玉米粒〉	應青	書香湯(煮) 〈紅蘿蔔 白蘿蔔 鮮菇 麵輪〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
14	五	紫米飯 〈白米 紫米〉	菜脯炒蛋(炒) 〈雞蛋 菜脯〉	糖醋油腐(煮) 〈油豆腐 洋蔥 鳳梨 青椒〉	應青	紅豆花生湯(煮) 〈紅豆 熟花生〉	培英豆浆	4.1	2.5	1.5	0	2.6	0	629.0	
17	一	香Q白飯 〈白米〉	唐揚雞丁(炸) 〈雞丁 地瓜〉	麻婆豆腐(煮) 〈板豆腐 絞肉 三色丁〉	應青	黃瓜肉絲湯(煮) 〈大黃瓜 肉絲〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634.0	
18	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	泡菜肉片(煮) 〈肉片 大白菜 胡蘿蔔 泡菜〉	螞蟻上樹(煮) 〈冬粉 紅蘿蔔 絞肉〉	有機蔬菜	銀蘿魚丸湯(煮) 〈白蘿蔔 魚丸〉	培英水果	4	2.5	1.6	1	2.7	0	689.0	
19	三	炒日式烏龍麵(炒)+滷大排*1(滷)+應青(炒)+海芽味噌湯(煮) 〈烏龍麵 肉絲 紅蘿蔔 洋蔥 香菇><豬排><應青><海芽 豆腐〉						4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
20	四	糙米飯 〈白米 糙米〉	三杯雞(煮) 〈雞丁 九層塔 鮮菇〉	白菜滷(滷) 〈白菜 紅蘿蔔 芋頭〉	應青	玉穗排骨湯(煮) 〈玉米段 排骨〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
21	五	紫米飯 〈白米 紫米〉	番茄炒蛋(炒) 〈雞蛋 青蔥 番茄〉	芝麻海帶根(煮) 〈白芝麻 海帶根〉	應青	芋頭西米露(煮) 〈芋頭 西谷米〉		4.1	2.5	1.5	0	2.6	0	629.0	
24	一	香Q白飯 〈白米〉	宮保雞丁(煮) 〈雞丁 豆干丁 鮮菇 油花生〉	珍珠燴鮮瓜(燴) 〈鮮瓜 魚丸 紅蘿蔔〉	應青	肉骨茶湯(煮) 〈白蘿蔔 凍豆腐 排骨 肉骨茶〉		4	2.5	1.5	0	3	0	640.0	
25	二	薏仁飯 〈白米 洋薏仁〉	打拋檸檬豬(煮) 〈絞肉 洋蔥 番茄 檸檬汁〉	田園玉米(煮) 〈玉米粒 三色丁〉	有機蔬菜	薑絲鮮魚豆腐湯(煮) 〈鮮魚丁 薑絲 豆腐 青蔥〉		4	2.5	1.5	0	2.6	0	622.0	
26	三	包中餐:肉包*1(蒸)+炸雞翅*1(炸)+應青(炒)+狀元及第粥(煮)+粽子*1(蒸) 〈肉包><雞翅><應青><肉片 魚羹 薏仁 米><粽子〉						4	2.6	1.5	0	2.6	0	629.5	
27	四	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	義式燉雞(煮) 〈雞丁 番茄 洋蔥 馬鈴薯 義大利香料〉	花菜炒培根(炒) 〈花椰菜 紅蘿蔔 肉絲〉	應青	冬瓜排骨湯(煮) 〈冬瓜 排骨〉		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629.0	
28	五	麥片飯 〈白米 麥片〉	蔥花炒蛋(炒) 〈雞蛋 青蔥 洋蔥〉	酸菜麵腸(炒) 〈鮑腸 酸菜〉	應青	綠豆薏仁湯(煮) 〈綠豆 洋薏仁〉	培英鮮奶	4.2	2.5	1.5	0	2.6	1	756.0	

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:柯蕙如

維生素C受熱就會破壞殆盡？吃蔬菜不就無法吃到維生素C？

維生素C是人體的必須營養素，因此需要透過食物攝取而獲得，目前蔬菜及水果為國人維生素C的主要來源，像是甜椒、甘藍菜、芭樂、柑橘等。然而，許多民眾認為維生素C的熱穩定性不足，容易受到高溫而破壞，因此會覺得烹煮會使蔬菜流失大量維生素C，甚至更有網路傳言指出，食物加熱超過40度就會使大部分營養素被破壞殆盡，因此要生吃才能保留完整的營養價值，這是真的嗎？

確實，維生素C是水溶性維生素水煮環境，隨著烹調時間越長，營養素流失也越多，以國人常見的烹調方式來說，使用「涼拌」或「微波」的方式可保留住最多的維生素C含量，而「大火快炒」比「小火慢炒」同樣也能減少維生素C的流失。

加熱烹煮雖然會造成蔬菜部分維生素C流失，但其仍含有膳食纖維、各式礦物質及植化素等豐富的營養價值，不用過度擔心經過烹煮後流失維生素C而使蔬菜沒有了營養。而大火快炒的方式雖然仍保留較多的維生素C含量，但過程中所使用到的油量也要注意，並避免過量增加身體負擔。

根據國民營養調查指出，現階段國人維生素C平均攝取量達建議攝取量，平時只要依照「我的餐盤」均衡飲食建議，每餐攝取的蔬菜份量略比拳頭大一些，再加上一拳頭大富含維生素C的水果，如碗裝8分滿切塊芭樂(維生素C含量約125毫克)、1/3個木瓜(維生素C含量約88毫克)等，就能輕鬆補充到每日維生素C建議攝取量100毫克了喔！

資料來源:國民健康署社區健康組 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1425&pid=15182>

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐 112年4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	兒童節/清明節彈性放假														
4	二	兒童節/清明節放假														
5	三															
6	四	香Q白飯 〈白米〉	洋芋烤魷(煮) 〈馬鈴薯 烤魷 味酥〉	百頁花菜(煮) 〈百頁豆腐 花椰菜〉	應青	番茄羅宋湯(煮) 〈番茄 西洋芹菜〉		4	2.5	1.5	0	2.6	0	622.0		
7	五	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	玉米炒蛋(炒) 〈雞蛋 玉米粒〉	海帶結滷豆干(滷) 〈海帶結 豆干〉	應青	鳳梨山粉圓湯(煮) 〈新鮮鳳梨 山粉圓〉	培英鮮奶	4.1	2.5	1.5	0	2.6	1	749.0		
10	一	香Q白飯 〈白飯〉	香拌素什錦(煮) 〈素雞丁 甜椒 玉米筍 堅果〉	小瓜炒素雞(炒) 〈小黃瓜 素雞〉	應青	冬菜粉絲湯(煮) 〈冬菜 冬粉 油片絲3〉		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629.0		
11	二	糙米飯 〈白米 糙米〉	咖哩毛豆(煮) 〈馬鈴薯 紅蘿蔔 毛豆〉	關東煮(煮) 〈白蘿蔔 玉米 油豆腐〉	有機蔬菜	沙茶白菜湯(煮) 〈大白菜 素羹 紅蘿蔔〉	培英水果	4	2.5	1.5	1	2.7	0	686.5		
12	三	香菇素臊拌麵(煮)+鮮蔬天婦羅(炸)+應青(炒)+海芽針菇湯(煮) 〈麵條 碎干丁 香菇><紅蘿蔔 九層塔><應青><海帶芽 紅蘿蔔 金針菇〉						4	2.5	1.6	0	3	0	642.5		
13	四	麥片飯 〈白米 麥片〉	古早味素滷(煮) 〈四角油腐 筍干〉	燒洋芋(煮) 〈馬鈴薯(絲) 素火腿 玉米粒〉	應青	書香湯(煮) 〈紅蘿蔔 白蘿蔔 鮮菇 麵輪〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5		
14	五	紫米飯 〈白米 紫米〉	菜脯炒蛋(炒) 〈雞蛋 菜脯〉	糖醋油腐(煮) 〈油豆腐 鳳梨 青椒〉	應青	紅豆花生湯(煮) 〈紅豆 熟花生〉	培英豆漿	4.1	2.5	1.5	0	2.6	0	629.0		
17	一	香Q白飯 〈白米〉	唐揚拼盤(炸) 〈素雞丁 地瓜〉	麻婆豆腐(煮) 〈板豆腐 三色丁〉	應青	黃瓜紅棗湯(煮) 〈大黃瓜 紅棗〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5		
18	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	泡菜花干(煮) 〈花干 大白菜 胡蘿蔔 泡菜〉	螞蟻上樹(煮) 〈冬粉 紅蘿蔔 角螺〉	有機蔬菜	銀蘿素丸湯(煮) 〈白蘿蔔 木耳 素丸〉	培英水果	4	2.5	1.6	1	2.7	0	689.0		
19	三	炒日式烏龍麵(炒)+香酥豆包捲*1(炸)+應青(炒)+海芽味噌湯(煮) 〈烏龍麵 素火腿 紅蘿蔔 香菇><豆包 海苔片><應青><海帶芽 豆腐〉						4	2.6	1.5	0	3	0	647.5		
20	四	糙米飯 〈白米 糙米〉	三杯鮑菇(煮) 〈黑豆干 九層塔 鮑菇頭 堅果〉	白菜滷(滷) 〈白菜 紅蘿蔔 芋頭〉	應青	玉穗素排骨湯(煮) 〈玉米段 素排骨〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5		
21	五	紫米飯 〈白米 紫米〉	番茄炒蛋(炒) 〈雞蛋 青蔥 番茄〉	芝麻海帶根(煮) 〈白芝麻 海帶根〉	應青	芋頭西米露(煮) 〈芋頭 西谷米〉		4.1	2.5	1.5	0	2.6	0	629.0		
24	一	香Q白飯 〈白米〉	宮保鮮菇(煮) 〈鮮菇 豆干丁 油花生〉	珍珠燴鮮瓜(燴) 〈鮮瓜 素丸 紅蘿蔔〉	應青	肉骨茶湯(煮) 〈白蘿蔔 凍豆腐 肉骨茶〉		4	2.5	1.5	0	3	0	640.0		
25	二	薏仁飯 〈白米 洋薏仁〉	打拋檸檬干丁(煮) 〈碎干丁 番茄 檸檬汁〉	田園玉米(煮) 〈玉米粒 三色丁〉	有機蔬菜	蔬菜味噌湯(煮) 〈味噌 大白菜 木耳〉		4	2.5	1.5	0	2.6	0	622.0		
26	三	包中餐:菜包*1(蒸)+素粽*1(蒸)+可樂餅*1(炸)+應青(炒)+及第狀元粥(煮) 〈菜包><素粽><馬鈴薯 三色丁><應青><角螺 素羹 薏仁 米>						4	2.5	1.5	0	2.6	0	622.0		
27	四	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	義式烤魷(煮) 〈番茄 馬鈴薯 烤魷〉	清炒花菜(炒) 〈花椰菜 紅蘿蔔 堅果〉	應青	冬瓜素排骨湯(煮) 〈冬瓜 素排骨〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5		
28	五	麥片飯 〈白米 麥片〉	鮮蔬炒蛋(炒) 〈雞蛋 高麗菜 紅蘿蔔〉	酸菜麵腸(炒) 〈鮑腸 酸菜〉	應青	綠豆薏仁湯(煮) 〈綠豆 洋薏仁〉	培英鮮奶	4.2	2.5	1.5	0	2.6	1	756.0		

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:柯蕙如

維生素C受熱就會破壞殆盡？吃蔬菜不就無法吃到維生素C？

維生素C是人體的必須營養素，因此需要透過食物攝取而獲得，目前蔬菜及水果為國人維生素C的主要來源，像是甜椒、甘藍菜、芭樂、柑橘等。然而，許多民眾認為維生素C的熱穩定性不足，容易受到高溫而破壞，因此會覺得烹煮會使蔬菜流失大量維生素C，甚至更有網路傳言指出，食物加熱超過40度就會使大部分營養素被破壞殆盡，因此要生吃才能保留完整的營養價值，這是真的嗎？

確實，維生素C是水溶性維生素水煮環境，隨著烹調時間越長，營養素流失也越多，以國人常見的烹調方式來說，使用「涼拌」或「微波」的方式可保留住最多的維生素C含量，而「大火快炒」比「小火慢炒」同樣也能減少維生素C的流失。

加熱烹煮雖然會造成蔬菜部分維生素C流失，但其仍含有膳食纖維、各式礦物質及植化素等豐富的營養價值，不用過度擔心經過烹煮後流失維生素C而使蔬菜沒有了營養。而大火快炒的方式雖然仍保留較多的維生素C含量，但過程中所使用到的油量也要注意，並避免過量增加身體負擔。

根據國民營養調查指出，現階段國人維生素C平均攝取量達建議攝取量，平時只要依照「我的餐盤」均衡飲食建議，每餐攝取的蔬菜份量略比拳頭大一些，再加上一拳頭大富含維生素C的水果，如碗裝8分滿切塊芭樂(維生素C含量約125毫克)、1/3個木瓜(維生素C含量約88毫克)等，就能輕鬆補充到每日維生素C建議攝取量100毫克了喔！

資料來源:國民健康署社區健康組 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1425&pid=15182>