

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐

112年5月份午餐食譜〈單〉

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	主食 鮮切 份	豆魚肉蛋 份	蔬菜 份	水果 份	油質 份	奶類 份	總熱量
1	一	香Q白飯 〈白米〉	榨菜炒肉絲(炒) 〈肉絲 木耳 洋蔥 榨菜〉	番茄燴豆腐(煮) 〈豆腐 金針菇 番茄〉	應青	黃瓜魚丸湯(煮) 〈大黃瓜 魚丸〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
2	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	麻油雞(煮) 〈雞肉 高麗菜 薑 蒜 生薑〉	小魚干片(煮) 〈魚干片 小魚 豆豉 油花生 芹菜〉	有機蔬菜	四神肉片湯(煮) 〈肉片 薏仁 蓮子 芡實 淮山〉	培養水果	4	2.5	1.5	1	2.7	0	686.5
3	三	麵線糊(煮)+炸魚排*1(炸)+應青(炒)+奶皇包*1(蒸) 〈紅麵線 魚蛋 筍絲 木耳〉〈生鮮魚排〉〈應青〉〈奶皇包〉						4.1	2.5	1.5	0	3	0	647
4	四	糙米飯 〈白米 糙米〉	古早味滷肉(煮) 〈肉角 四角油煎〉	義式拌時蔬(煮) 〈小黃瓜 玉米粒 紅蘿蔔 培根〉	應青	蘿蔔排骨湯(煮) 〈白蘿蔔 排骨〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
5	五	紫米飯 〈白米 紫米〉	義式洋芋炒蛋(炒) 〈雞蛋 馬鈴薯 番茄 義大利香料〉	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〉	培養豆漿	4.2	2.5	1.5	0	2.6	0	636
8	一	香Q白飯 〈白米〉	瓜仔肉臊(煮) 〈絞肉 櫻花瓜 碎干丁 紅蔥頭〉	香菇炒花菜(炒) 〈花椰菜 紅蘿蔔 香菇〉	應青	紅燒書香湯(煮) 〈番茄 高麗菜 皮絲〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
9	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	宮保雞丁(煮) 〈雞丁 小黃瓜 油花生〉	關東煮(煮) 〈白蘿蔔 黑輪 米血糕 玉米粒〉	有機蔬菜	黃豆芽肉絲湯(煮) 〈黃豆芽 肉絲〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
10	三	南瓜炒炊粉(炒)+炸雞排*1(炸)+應青(炒)+冬瓜魚羹湯(煮) 〈炊粉 南瓜 洋蔥 肉絲 高麗菜 青蔥〉〈雞排〉〈應青〉〈冬瓜 魚羹 薑絲〉						4	2.5	1.5	0	3	0	640
11	四	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	味噌蔬菜炒肉片(煮) 〈肉片 紅蘿蔔 香菇 味林〉	螞蟥上樹(煮) 〈白米 燕麥 雞絲 辣魷 味林〉	應青	竹筍排骨湯(煮) 〈竹筍 排骨〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
12	五	薏仁飯 〈白米 洋薏仁〉	番茄炒蛋(炒) 〈雞蛋 青蔥 番茄〉	蒜香大油腐*1(煮) 〈大油豆腐 香菜〉	應青	鳳梨山粉圓湯(煮) 〈鮮鳳梨 山粉圓〉	培養鮮切	4.1	2.5	1.5	0	2.6	1	749
15	一	香Q白飯 〈白米〉	三杯雞(煮) 〈雞丁 九層塔 鮮菇〉	白菜滷(煮) 〈大白菜 木耳 紅蘿蔔〉	應青	黃瓜肉片湯(煮) 〈大黃瓜 肉片〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
16	二	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	打拋檸檬豬(煮) 〈絞肉 洋蔥 番茄 九層塔 檸檬汁〉	培根洋芋(煮) 〈馬鈴薯 培根 玉米粒〉	有機蔬菜	當歸麵線湯(煮) 〈麵線 當歸〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
17	三	肉絲蛋炒飯(炒)+五香滷味拼盤(滷)+應青(炒)+蔬菜味噌湯(煮) 〈白米 三色丁 洋蔥 肉絲 青蔥 雞蛋〉〈肉丁 油豆腐 黑輪 魚丸 熟花生〉〈應青〉〈白蘿蔔 味噌 海帶芽〉						4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
18	四	薏仁飯 〈白米 洋薏仁〉	玉米雞丁(煮) 〈雞丁 玉米段〉	芹香海絲(煮) 〈芹菜 海帶絲 薑絲〉	應青	浮水魚羹湯(煮) 〈大白菜 木耳 魚羹 紫菜〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
19	五	紫米飯 〈白米 紫米〉	香菇蒸蛋(蒸) 〈雞蛋 香菇〉	炸雙拼(炸) 〈地瓜 豆腐〉	應青	綠豆湯(煮) 〈綠豆〉		4.2	2.5	1.5	0	3	0	654
22	一	香Q白飯 〈白米〉	咖哩雞丁(煮) 〈雞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥〉	珍珠燴鮮瓜(燴) 〈鮮瓜 魚丸 紅蘿蔔〉	應青	番茄豆腐湯(煮) 〈番茄 豆腐〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
23	二	燕麥飯 〈白米 燕麥粒〉	香蔥肉臊(煮) 〈絞肉 碎干丁 紅蔥頭〉	韓式拌雜菜(炒) 〈黃豆芽 油菜 紅蘿蔔 冬粉 木耳〉	有機蔬菜	玉米大骨湯(煮) 〈玉米段 大骨〉	培養水果	4	2.5	1.6	1	2.7	0	689
24	三	白醬螺旋義大利麵(煮)+鹽酥雞丁(炸)+應青(炒)+芝麻包(蒸) 〈螺旋麵 香菇 培根 大蒜 麵粉〉〈雞丁 地瓜〉〈應青〉〈芝麻包〉						4	2.5	1.5	0	3	0	640
25	四	麥片飯 〈白米 麥片〉	糖醋豬柳(煮) 〈豬柳 木耳 洋蔥 青椒 番茄〉	油片絲炒高麗(炒) 〈油片絲 高麗菜 紅蘿蔔〉	應青	冬瓜排骨湯(煮) 〈冬瓜 排骨〉		4	2.6	1.6	0	2.7	0	636.5
26	五	糙米飯 〈白米 糙米〉	青蔥菜脯炒蛋(炒) 〈雞蛋 青蔥 菜脯〉	蘿蔔燒麵輪(煮) 〈白蘿蔔 麵輪 鮮菇〉	應青	紅豆紫米湯(煮) 〈紅豆 紫米〉	培養鮮切	4.2	2.5	1.5	0	2.6	1	756
29	一	香Q白飯 〈白米〉	義式燉雞(煮) 〈雞丁 番茄 洋蔥 馬鈴薯 義大利香料〉	紹子豆腐(煮) 〈豆腐 木耳 紅蘿蔔 絞肉 青蔥〉	應青	海芽蛋花湯(煮) 〈海帶芽 雞蛋〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
30	二	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	沙茶肉片(煮) 〈肉片 洋蔥 紅蘿蔔〉	黑輪炒花菜(炒) 〈花椰菜 紅蘿蔔 黑輪〉	有機蔬菜	肉骨茶湯(煮) 〈白蘿蔔 凍豆腐 排骨 肉骨茶〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
31	三	醬炒麵疙瘩(炒)+滷豬排*1(滷)+應青(炒)+玉米豆腐湯(煮) 〈麵疙瘩 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 洋蔥〉〈豬排〉〈應青〉〈玉米粒 豆腐〉						4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5

- 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
- 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材

- 應青品項依當天實際供應為主

- 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

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐

112年5月份午餐食譜〈素〉

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	主食 鮮切 份	豆魚肉蛋 份	蔬菜 份	水果 份	油質 份	奶類 份	總熱量
1	一	香Q白飯 〈白米〉	榨菜素什錦(炒) 〈豆包絲 甜椒 青椒 榨菜〉	番茄燴豆腐(煮) 〈豆腐 金針菇 番茄 雞蛋〉	應青	黃瓜素丸湯(煮) 〈大黃瓜 素丸〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
2	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	麻油凍腐(煮) 〈凍豆腐 高麗菜 薑〉	芹香干片(煮) 〈芹菜 豆干片〉	有機蔬菜	四神湯(煮) 〈薏仁 蓮子 芡實 淮山〉	培養水果	4	2.5	1.5	1	2.7	0	686.5
3	三	麵線糊(煮)+鮮蔬天婦羅*1(炸)+應青(炒)+奶皇包*1(蒸) 〈紅麵線 青菜 筍絲 木耳〉〈紅蘿蔔 地瓜〉〈應青〉〈奶皇包〉						4.1	2.5	1.6	0	3	0	649.5
4	四	糙米飯 〈白米 糙米〉	古早味素滷(煮) 〈筍干 四角油煎〉	義式拌時蔬(煮) 〈小黃瓜 玉米粒 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
5	五	紫米飯 〈白米 紫米〉	義式馬鈴薯炒蛋(炒) 〈雞蛋 馬鈴薯 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〉	培養豆漿	4.2	2.5	1.5	0	2.6	0	636
8	一	香Q白飯 〈白米〉	瓜仔素肉臊(煮) 〈櫻花瓜 碎干丁〉	香菇炒花菜(炒) 〈花椰菜 紅蘿蔔 香菇 堅果〉	應青	紅燒書香湯(煮) 〈番茄 高麗菜 皮絲〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
9	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	宮保鮑菇(煮) 〈香鮑菇 小黃瓜 油花生〉	關東煮(煮) 〈白蘿蔔 玉米粒〉	有機蔬菜	黃豆芽皮豆湯(煮) 〈黃豆芽 角螺〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
10	三	南瓜炒炊粉(炒)黑胡椒素排*1(炸)+應青(炒)+冬瓜素羹湯(煮) 〈炊粉 南瓜 油片絲 高麗菜 〉〈黑胡椒素排〉〈應青〉〈冬瓜 素羹 薑絲〉						4	2.5	1.5	0	3	0	640
11	四	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	味噌蔬菜烤魷(煮) 〈高麗菜 鮮菇 辣魷 味林〉	螞蟥上樹(煮) 〈角螺 紅蘿蔔 冬粉〉	應青	竹筍湯(煮) 〈竹筍〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
12	五	薏仁飯 〈白米 洋薏仁〉	番茄炒蛋(炒) 〈雞蛋 青蔥 番茄〉	醬燒大油腐*1(煮) 〈大油豆腐 香菜〉	應青	鳳梨山粉圓湯(煮) 〈鮮鳳梨 山粉圓〉	培養鮮切	4.1	2.5	1.5	0	2.6	1	749
15	一	香Q白飯 〈白米〉	三杯干丁(煮) 〈豆干丁 九層塔 鮮菇 堅果〉	白菜滷(煮) 〈大黃瓜 紅蔥〉	應青	黃瓜紅粟湯(煮) 〈大黃瓜 紅粟〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
16	二	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	打拋檸檬干丁(煮) 〈豆干丁 番茄 九層塔 檸檬汁〉	山藥百匯(煮) 〈山藥 玉米粒 甜椒 鮮菇〉	有機蔬菜	當歸麵線湯(煮) 〈麵線 當歸〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
17	三	香椿炒飯(炒)+滷味拼盤(滷)+應青(炒)+蔬菜味噌湯(煮) 〈白米 素火腿 三色丁 香椿醬 〉〈油豆腐 素肚 熟花生〉〈應青〉〈白蘿蔔 味噌 海帶芽〉						4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
18	四	薏仁飯 〈白米 洋薏仁〉	塔香紫茄(煮) 〈茄子 素絞肉 九層塔〉	芹香海絲(煮) 〈芹菜 海帶絲 薑絲〉	應青	浮水素羹湯(煮) 〈大白菜 木耳 素羹〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
19	五	紫米飯 〈白米 紫米〉	香菇蒸蛋(蒸) 〈雞蛋 香菇〉	炸雙拼(炸) 〈地瓜 豆腐〉	應青	綠豆湯(煮) 〈綠豆〉		4.2	2.5	1.5	0	3	0	654
22	一	香Q白飯 〈白米〉	咖哩毛豆(煮) 〈雞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 毛豆仁〉	珍珠燴鮮瓜(燴) 〈鮮瓜 素丸 紅蘿蔔〉	應青	番茄豆腐湯(煮) 〈番茄 豆腐〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
23	二	燕麥飯 〈白米 燕麥粒〉	香菇素肉臊(煮) 〈香菇 碎干丁〉	韓式拌雜菜(炒) 〈黃豆芽 油菜 紅蘿蔔 冬粉 木耳〉	有機蔬菜	玉米湯(煮) 〈玉米粒 香菜〉	培養水果	4	2.5	1.6	1	2.7	0	689
24	三	白醬螺旋義大利麵(煮)+鹽酥拼盤(炸)+應青(炒)+芝麻包(蒸) 〈螺旋麵 香菇 素蟹鉗 麵粉〉〈百頁豆腐 地瓜〉〈應青〉〈芝麻包〉						4	2.5	1.5	0	3	0	640
25	四	麥片飯 〈白米 麥片〉	糖醋鮮蔬(煮) 〈木耳 青椒 番茄〉	油片絲炒高麗(炒) 〈油片絲 高麗菜 紅蘿蔔〉	應青	冬瓜薑絲湯(煮) 〈冬瓜 薑絲〉		4	2.6	1.6	0	2.7	0	636.5
26	五	糙米飯 〈白米 糙米〉	菜脯炒蛋(炒) 〈雞蛋 菜脯〉	蘿蔔燒麵輪(煮) 〈白蘿蔔 麵輪 鮮菇〉	應青	紅豆紫米湯(煮) 〈紅豆 紫米〉	培養鮮切	4.2	2.5	1.5	0	2.6	1	756
29	一	香Q白飯 〈白米〉	時蔬牛蒡(煮) 〈牛蒡 紅蘿蔔 鮮菇 素蟹鉗〉	紹子豆腐(煮) 〈豆腐 木耳 紅蘿蔔〉	應青	海芽蛋花湯(煮) 〈海帶芽 雞蛋〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
30	二	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	沙茶干絲(煮) 〈肉片 洋蔥 紅蘿蔔〉	素雞炒花菜(炒) 〈豆干絲 紅蘿蔔 黑輪〉	有機蔬菜	素肉骨茶湯(煮) 〈白蘿蔔 凍豆腐 肉骨茶〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
31	三	醬炒麵疙瘩(炒)+樹子豆包*1(蒸)+應青(炒)+紅棗山藥湯(煮) 〈麵疙瘩 油片絲 高麗菜 紅蘿蔔 〉〈豆包 破布子〉〈應青〉〈紅棗 山藥〉						4	2.6	1.5	0	2.7	0	634

- 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
- 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材

- 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

全穀

和精製穀類相比，營養差在哪？

在華人飲食習慣中，全穀雜糧是每餐中最重要的主食，早餐的饅頭、吐司、三明治，午晚餐的米飯、麵食都是全穀雜糧，幾乎餐餐都會碰到，而該吃多少量？如何挑選？是我們必須特別注意的飲食議題。根據國民健康署建議，每餐「飯跟蔬菜一樣多」，大約要吃比一個拳頭多一點的份量，且一整天當中建議至少有1/3為全穀及未精製雜糧，除了份量之外，是否精製也是影響飲食健康的重要關鍵！而兩者到底差在哪？就讓營養師從構造、營養成分來為你解析！

精製與未精製穀物差在哪？白米與糙米原來不只差了一層殼！

以稻米為例，相信大家都有看過金黃的稻穗，從稻田中採收下來的稻穀需要經過脫殼、碾米等加工步驟才能變成我們餐桌上的糙米、胚芽米、白米等食用米，而這些加工步驟的多寡、保留食物原型的程度，就是精製與未精製穀物的差異！

白米去除胚芽、糠層、穀殼，是僅剩下胚乳的精製穀物！

從稻穀構造來看，由內而外含有胚乳、胚芽、糠層、穀殼4層，我們飲食中常吃的白米就是最內層的胚乳，加工過程中會脫除穀殼、糠層、胚芽僅留下胚乳，因為較堅硬的外殼去除了，不僅消化、吸收快，口感也更Q彈，所以受到民眾喜愛。

糙米保留胚芽、糠層，口感較硬但對血糖影響小，更健康！

糙米僅僅是脫除了最外層不能吃的穀殼，保留了其餘的成分，因此比白米多出了胚芽與糠層，糠層纖維多，吃起來口感較硬，但也因為糠層的阻隔，吃糙米時消化速度會比白米來的緩慢，醣類吸收也減緩，影響血糖程度就減少，所以平常飲食以糙米替換白米可以吃得更健康！

不只是膳食纖維，全穀所含的維生素與礦物質也比精製穀物多！

大部分的全穀類外層都較粗糙，含有豐富的膳食纖維，像是糙米比白米多了約6倍膳食纖維！除此之外，全穀所含的維生素B群與礦物質通常含量也較高。

糙米維生素E、菸鹼素、維生素B6、葉酸、鎂皆高於白米

以白米、糙米為例，糙米的維生素E是白米的7倍，維生素E是重要的抗氧化營養素，可以抵抗自由基，減少發炎反應；菸鹼素為白米的5倍多，維生素B6超過近2倍，而葉酸則是比白米多了30％，以上三項維生素B群都是幫助能量轉換、新陳代謝的營養素，攝取足夠會有更好的精神與活力！另外協助身體骨骼及牙齒發育的重要礦物質鎂，於糙米中的含量則是整整超過白米5倍多，因此，比起同樣份量的白米，糙米可以提供更豐富更多元的營養。

少一點精製，多一點全穀與未精製雜糧，營養更加均衡豐富！

除了上述營養好處外，將部分米飯以全穀及未精製雜糧取代還可增加飽足感，促進身體新陳代謝，有助於體重控制，所以飲食上可依據國民健康署建議，飯跟蔬菜一樣多，每餐大約比拳頭多一點的份量（成年男性約一碗，成年女性約半碗至3/4碗），我們可在白米中慢慢增加全穀及未精製雜糧的比例到至少1/3以上，以增加每餐攝取的營養，也提供自己更多豐富的餐點選擇！

資料來源:國民健康署社區健康組
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4560&pid=16715&sid=14866>

全穀和精製穀類相比，營養差在哪？

在華人飲食習慣中，全穀雜糧是每餐中最重要的主食，早餐的饅頭、吐司、三明治，午晚餐的米飯、麵食都是全穀雜糧，幾乎餐餐都會碰到，而該吃多少量？如何挑選？是我們必須特別注意的飲食議題。根據國民健康署建議，每餐「飯跟蔬菜一樣多」，大約要吃比一個拳頭多一點的份量，且一整天當中建議至少有1/3為全穀及未精製雜糧，除了份量之外，是否精製也是影響飲食健康的重要關鍵！而兩者到底差在哪？就讓營養師從構造、營養成分來為你解析！

精製與未精製穀物差在哪？白米與糙米原來不只差了一層殼！

以稻米為例，相信大家都有看過金黃的稻穗，從稻田中採收下來的稻穀需要經過脫殼、碾米等加工步驟才能變成我們餐桌上的糙米、胚芽米、白米等食用米，而這些加工步驟的多寡、保留食物原型的程度，就是精製與未精製穀物的差異！

白米去除胚芽、糠層、穀殼，是僅剩下胚乳的精製穀物！

從稻穀構造來看，由內而外含有胚乳、胚芽、糠層、穀殼4層，我們飲食中常吃的白米就是最內層的胚乳，加工過程中會脫除穀殼、糠層、胚芽僅留下胚乳，因為較堅硬的外殼去除了，不僅消化、吸收快，口感也更Q彈，所以受到民眾喜愛。

糙米保留胚芽、糠層，口感較硬但對血糖影響小，更健康！

糙米僅僅是脫除了最外層不能吃的穀殼，保留了其餘的成分，因此比白米多出了胚芽與糠層，糠層纖維多，吃起來口感較硬，但也因為糠層的阻隔，吃糙米時消化速度會比白米來的緩慢，醣類吸收也減緩，影響血糖程度就減少，所以平常飲食以糙米替換白米可以吃得更健康！

不只是膳食纖維，全穀所含的維生素與礦物質也比精製穀物多！

大部分的全穀類外層都較粗糙，含有豐富的膳食纖維，像是糙米比白米多了約6倍膳食纖維！除此之外，全穀所含的維生素B群與礦物質通常含量也較高。

糙米維生素E、菸鹼素、維生素B6、葉酸、鎂皆高於白米

以白米、糙米為例，糙米的維生素E是白米的7倍，維生素E是重要的抗氧化營養素，可以抵抗自由基，減少發炎反應；菸鹼素為白米的5倍多，維生素B6超過近2倍，而葉酸則是比白米多了30％，以上三項維生素B群都是幫助能量轉換、新陳代謝的營養素，攝取足夠會有更好的精神與活力！另外協助身體骨骼及牙齒發育的重要礦物質鎂，於糙米中的含量則是整整超過白米5倍多，因此，比起同樣份量的白米，糙米可以提供更豐富更多元的營養。

少一點精製，多一點全穀與未精製雜糧，營養更加均衡豐富！

除了上述營養好處外，將部分米飯以全穀及未精製雜糧取代還可增加飽足感，促進身體新陳代謝，有助於體重控制，所以飲食上可依據國民健康署建議，飯跟蔬菜一樣多，每餐大約比拳頭多一點的份量（成年男性約一碗，成年女性約半碗至3/4碗），我們可在白米中慢慢增加全穀及未精製雜糧的比例到至少1/3以上，以增加每餐攝取的營養，也提供自己更多豐富的餐點選擇！

資料來源:國民健康署社區健康組
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4560&pid=16715&sid=14866>