

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐
112年06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	
1	四	麥片飯 <small><白米 麥片></small>	親子雞肉(煮) <small><雞丁 洋蔥 雞蛋 金針菇></small>	螞蟻上樹(煮) <small><冬菇 紅蘿蔔 高麗菜 絞肉 青蔥></small>	應青	酸辣湯(煮) <small><豆腐 豌豆綠 紅蘿蔔 木耳></small>		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634	
2	五	糙米飯 <small><白米 糙米></small>	玉米炒蛋(炒) <small>< 雞蛋 玉米 青蔥 紅蘿蔔 ></small>	綜合滷味(煮) <small><豆干丁 海帶結 白蘿蔔 角匯 嫩菜 ></small>	應青	冬瓜仙草珍珠湯(煮) <small><仙草凍 粉圓 冬瓜糖磚></small>	培英 豆漿	4.1	2.5	1.5	0	2.6	0	629	
5	一	香Q白飯 <small><白米></small>	香蔥肉臊(煮) <small><絞肉 碎干丁 紅蔥頭 香菇 洋蔥></small>	珍珠燴黃瓜(燴)※ <small><魚丸 大黃瓜 紅蘿蔔></small>	應青	海芽肉絲湯(煮)※ <small><海帶芽 肉絲 金針菇 柴魚片薑絲></small>		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634	
6	二	麥片飯 <small><雞丁 九層塔 鮮菇 米血糕 豆干丁></small>	三杯雞(煮) <small><雞丁 九層塔 鮮菇 米血糕 豆干丁></small>	蛋酥白菜(炒) <small><大白菜 洗選蛋 角匯 木耳></small>	有機 蔬菜	四神排骨湯(煮) <small><洋蔥仁 蓮子 芡實 淮山 耬骨 薯片></small>	培英 水果	4	2.6	1.5	1	2.7	0	694	
7	三	鮮筍什錦湯飯(煮)※+炸魚排*(炸)※+應青(炒)+芋泥包*(蒸) <small><白米 絞肉 竹筍 紅蘿蔔 高麗菜 紅蔥頭 香菇 芹菜 蝦米 ><生鮮魚><應青><芋泥包></small>						4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
8	四	燕麥飯 <small><白米 燕麥粒></small>	壽喜燒肉片(炒) <small><肉片 高麗菜 金針菇 洋蔥></small>	培根花菜(炒) <small><花椰菜 紅蘿蔔 培根></small>	應青	玉米蛋花湯(煮) <small><玉米粒 雞蛋 青蔥></small>		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634	
9	五	薏仁飯 <small><白米 洋薏仁></small>	番茄炒蛋(炒) <small><雞蛋 番茄 青蔥></small>	塔香麵腸(煮) <small><麵腸 鮮菇 九層塔></small>	應青	綠豆湯QQ(煮) <small><綠豆 QQ></small>	培英 鮮奶	4.2	2.5	1.5	0	2.6	1	756	
12	一	香Q白飯 <small><白米></small>	宮保雞丁(煮)＃ <small><雞丁 豆干丁 小黃瓜 花生 乾辣椒></small>	南瓜豆腐煲(煮) <small><南瓜 豆腐 青蔥 培根></small>	應青	銀鱸魚羹湯(煮)※ <small><白蘿蔔 魚羹 紅蘿蔔 芹菜></small>		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634	
13	二	糙米飯 <small><白米 糙米></small>	竹筍燉肉(煮) <small><肉角 竹筍 ></small>	玉米肉末(炒) <small><玉米粒 絞肉 青蔥></small>	有機 蔬菜	番茄芙蓉湯(煮) <small><番茄 雞蛋></small>		4	2.7	1.5	0	2.7	0	641.5	
14	三	紅燒拉麵(煮)+炸雞翅*(炸)+應青(炒)+奶皇包*(蒸) <small><白油麵 白蘿蔔 紅蘿蔔 洋葱 鮮菇 番茄 肉片 醃菜 芽蔥 皮絲 香菜 ><雞翅><應青><奶皇包></small>						4.1	2.5	1.5	0	3	0	647	
15	四	薏仁飯 <small><白米 洋薏仁></small>	打拋檸檬豬(煮)※ <small><絞肉 洋葱 番茄 九層塔 紅蔥頭 魚蒜 檸檬汁></small>	銀芽三絲(煮) <small><豆芽菜 紅蘿蔔 海帶絲></small>	應青	蔬菜味噌湯(煮)※ <small><高麗菜 金針菇 小魚干 味噌></small>		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629	
16	五	麥片飯 <small><白米 麥片></small>	蔥花炒蛋(炒) <small>< 雞蛋 青蔥 洋蔥 ></small>	什錦花菜(炒) <small><花椰菜 百頁豆腐 紅蘿蔔 鮮菇></small>	應青	摩摩喳喳甜湯(煮) <small><西谷米 地瓜 芋頭 QQ 椰奶></small>	培英 鮮奶	4.2	2.5	1.5	0	2.6	1	756	
17	六	燕麥飯 <small><白米 燕麥粒></small>	咖哩雞丁(煮) <small><雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔></small>	小瓜黑輪(炒)※ <small><小黃瓜 黑輪 紅蘿蔔></small>	應青	海芽豆腐湯(煮)※ <small><海帶芽 豆腐 薑絲 柴魚片></small>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
19	一	香Q白飯 <small><白米></small>	日式燒雞(煮) <small><雞丁 馬鈴薯 洋蔥 ></small>	小魚干片(煮)※＃ <small><豆干片 小魚干 芹菜 豆豉 油花生 ></small>	應青	冬瓜肉片湯(煮) <small><冬瓜 肉片 薑絲></small>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
20	二	紫米飯 <small><白米 紫米></small>	黑胡椒豬柳(炒) <small><豬柳 木耳 洋蔥 紅蘿蔔 ></small>	關東煮(煮)※ <small><白蘿蔔 玉米粒 小魚干 雞腿 柴魚片></small>	有機 蔬菜	酸菜粉絲湯(煮) <small><酸菜 冬粉 冬菜 油片絲 芹菜></small>	培英 水果	4	2.6	1.5	1	2.7	0	694	
21	三	番茄肉醬螺旋麵(煮)+椒鹽雞丁(炸)+應青(煮)+芝麻包*(蒸)＃ <small><螺旋麵 絞肉 番茄 玉米粒 洋葱 鮮菇 碎干丁 培根 ><雞肉 地瓜><應青><芝麻包></small>						4	2.6	1.5	0	3	0	647.5	
22	四	端午節放假													
23	五														
26	一	香Q白飯 <small><白米></small>	古早味滷肉(滷) <small><肉角 油豆腐 紅蔥頭 ></small>	鮮瓜麵線(煮) <small><鮮瓜 麵線 枸杞 鮮菇 薑 ></small>	應青	浮水魚羹湯(煮)※ <small><大白菜 木耳 魚羹 柴魚片 紅蘿蔔></small>		4	2.7	1.5	0	2.7	0	641.5	
27	二	燕麥飯 <small><白米 燕麥粒></small>	義式燉雞(煮) <small><雞丁 番茄 洋葱 馬鈴薯 義大利香料></small>	竹筍肉絲(炒) <small>鮮筍 肉絲 油片絲 紅蘿蔔 金針菇</small>	有機 蔬菜	蘿蔔排骨湯(煮) <small><白蘿蔔 排骨 芹菜></small>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
28	三	薏仁飯 <small><白米 洋薏仁></small>	夏威夷炒蛋(炒) <small><雞蛋 素火腿 鳳梨 ></small>	蒜香嫩油腐(滷) <small><大油豆腐 蒜泥 香菜 薑泥 ></small>	應青	焦糖牛奶粉圓湯(煮) <small>< 黑粉圓 奶粉 ></small>		4.2	2.5	1.5	0	2.6	0	636	
29	四	麥片飯 <small><白米 麥片></small>	泡菜肉片(煮) <small><肉片 高麗菜 紅蘿蔔 洋葱 泡菜 ></small>	香拌海根(煮)＃ <small>海帶根 豆干片 肉絲 蒜角 薑絲 白芝麻</small>	應青	紫菜蛋花湯(煮) <small><紫菜 雞蛋 青蔥 ></small>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
30	五	台式什錦炒麵(炒)+滷豬排*(滷)+應青(炒)+金菇群帶湯(煮) <small><油麵 洋葱 肉絲 青蔥 紅蘿蔔 青菜 鮮菇 紅蔥頭 高麗菜 ><豬排><應青><海帶芽 金針菇 紅蘿蔔></small>						結業 式	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
- 過敏源資訊:※海鮮(含魚、魚漿製品)＃堅果，如有對其過敏請斟酌食用
- 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，如遇特殊情况則另訂

*廠商營養師:吳香如 審核人員:柯蕙如

你吃的是蔬菜還是澱粉？

全穀雜糧類主要提供澱粉，是重要的三大營養素來源之一，除了要優先挑選原型、未加工的食材，也要注意攝取份量，掌握 #飯跟蔬菜一樣多（略比拳頭大一些）的建議份量，才不會攝取過量，熱量爆棚！

今天就來點名一些常在便當中出現的配菜，教大家分辨這些隱藏在菜色中的「偽蔬菜」澱粉！

炒三色豆: 三色豆裡面包含了玉米、豌豆仁以及紅蘿蔔，除了紅蘿蔔以外，其他兩種都屬於澱粉類喔！

馬鈴薯咖哩: 濃郁的咖哩醬香味撲鼻而來，拌在飯上好不過癮！不過要注意的是，其中的配料—馬鈴薯也是屬於澱粉類的食物喔！

清蒸南瓜: 黃澄澄的南瓜一直以來都是便當或自助餐店的常客，不過南瓜為雜糧類，同屬於澱粉家族的一員喔！

除了以上的玉米、豌豆仁、馬鈴薯、南瓜，還有山藥、芋頭、菱角、栗子等這些也都屬於澱粉家族的成員。倘若當餐

有當餐有吃到這些澱粉類食材時，記得主食米飯、麵類要減量，才不會攝取到過多熱量喔！

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=14894&sid=14988>

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐
112年06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	
1	四	麥片飯 <small><白米 麥片></small>	炒時蔬(炒) <small><花椰菜 紅蘿蔔 鮮菇 玉米筍 牛蒡 青蜜餞></small>	螞蟻上樹(煮) <small><冬粉 紅蘿蔔 高麗菜 素肉腸></small>	應青	酸辣湯(煮) <small><豆腐 豌豆綠 紅蘿蔔 木耳></small>		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629	
2	五	糙米飯 <small><白米 糙米></small>	玉米炒蛋(炒) <small>< 雞蛋 玉米 毛豆仁 紅蘿蔔 ></small>	綜合滷味(煮) <small><豆干丁 海帶結 白蘿蔔 角匯 嫩菜 ></small>	應青	冬瓜仙草珍珠湯(煮) <small><仙草凍 粉圓 冬瓜糖磚></small>	培英 豆漿	4.1	2.5	1.5	0	2.6	0	629	
5	一	香Q白飯 <small><白米></small>	香菇素肉臊(煮) <small><碎干丁 麵腸 玉米筍 香菇 素肉腸></small>	珍珠燴黃瓜(燴) <small><素丸 大黃瓜 紅蘿蔔></small>	應青	海芽針菇湯(煮) <small><海帶芽 金針菇 薑絲></small>		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634	
6	二	麥片飯 <small><白米 麥片></small>	三杯黑干(煮) <small><黑豆干 九層塔 鮮菇 ></small>	蛋酥白菜(炒) <small><大白菜 洗選蛋 角匯 木耳 ></small>	有機 蔬菜	四神素排骨湯(煮) <small><洋蔥仁 蓮子 芡實 淮山 耬骨 薯片></small>	培英 水果	4	2.5	1.5	1	2.7	0	686.5	
7	三	鮮筍什錦湯飯(煮)+牛蒡絲排*(炸)+應青(炒)+芋泥包*(蒸) <small><白米 碎干丁 竹筍 紅蘿蔔 高麗菜 芹菜 香菇 素肉腸><牛蒡絲排><應青><芋泥包></small>						4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
8	四	燕麥飯 <small><白米 燕麥粒></small>	香拌素什錦(煮) <small><芹菜 甜椒 玉米筍 豆干片 木耳 ></small>	堅果花菜(炒)＃ <small><花椰菜 紅蘿蔔 堅果></small>	應青	玉米蛋花湯(煮) <small><玉米粒 雞蛋 芹菜 ></small>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
9	五	薏仁飯 <small><白米 洋薏仁></small>	番茄炒蛋(炒) <small><雞蛋 番茄 ></small>	塔香麵腸(煮) <small><麵腸 鮮菇 九層塔 ></small>	應青	綠豆湯QQ(煮) <small><綠豆 QQ></small>	培英 鮮奶	4.2	2.5	1.5	0	2.6	1	756	
12	一	香Q白飯 <small><白米></small>	宮保鮑菇(煮)＃ <small><鮑菇 豆干丁 小黃瓜 乾辣椒 花生 ></small>	南瓜豆腐煲(煮) <small><南瓜 豆腐 素蜜餞 ></small>	應青	銀蘿素羹湯(煮) <small><白蘿蔔 素羹 芹菜 紅蘿蔔 ></small>		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634	
13	二	糙米飯 <small><白米 糙米></small>	竹筍燉素肉(煮) <small><素肉塊 竹筍 油豆腐 ></small>	玉米素肉末(炒) <small><玉米粒 素絞肉 芹菜 ></small>	有機 蔬菜	番茄芙蓉湯(煮) <small><番茄 雞蛋 ></small>		4	2.7	1.5	0	2.7	0	641.5	
14	三	紅燒拉麵(煮)+可樂餅(炸)+應青(炒)+奶皇包*(蒸) <small><白油麵 白蘿蔔 紅蘿蔔 角螺 鮮菇 番茄 玉米筍 醃菜 香菜 ><馬鈴薯 玉米粒 毛豆仁><應青><奶皇包></small>						4.2	2.5	1.5	0	3	0	654	
15	四	薏仁飯 <small><白米 洋薏仁></small>	打拋檸檬麵腸(煮) <small><麵腸 碎干丁 番茄 九層塔 檸檬汁 ></small>	銀芽三絲(煮) <small><豆芽菜 紅蘿蔔 海帶絲 ></small>	應青	蔬菜味噌湯(煮) <small><高麗菜 海帶芽 金針菇 味噌 ></small>		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629	
16	五	麥片飯 <small><白米 麥片></small>	雙色炒蛋(炒) <small>< 雞蛋 九層塔 紅蘿蔔 ></small>	什錦花菜(炒) <small><花椰菜 百頁豆腐 紅蘿蔔 鮮菇 ></small>	應青	摩摩喳喳甜湯(煮) <small><西谷米 地瓜 芋頭 QQ 椰奶 ></small>	培英 鮮奶	4.2	2.5	1.5	0	2.6	1	756	
17	六	燕麥飯 <small><白米 燕麥粒></small>	咖哩毛豆(煮) <small><馬鈴薯 毛豆仁 花椰菜 紅蘿蔔 ></small>	小瓜炒素雞(炒) <small><小黃瓜 素雞 紅蘿蔔 ></small>	應青	海芽豆腐湯(煮) <small><海帶芽 豆腐 薑絲 ></small>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
19	一	香Q白飯 <small><白米></small>	山藥百匯(煮) <small><山藥 玉米筍 甜椒 鮮菇 紅蘿蔔 ></small>	豉汁干片(煮)＃ <small><豆干片 素蜜餞 芹菜 豆豉 油花生 ></small>	應青	冬瓜紅粟湯(煮) <small><冬瓜 紅粟 角螺 當歸 ></small>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
20	二	紫米飯 <small><白米 紫米></small>	黑胡椒素柳(炒) <small><豆包絲 甜椒 木耳 ></small>	關東煮(煮) <small><白蘿蔔 玉米粒 素甜條 油豆腐 ></small>	有機 蔬菜	酸菜粉絲湯(煮) <small><酸菜 冬粉 素冬菜 芹菜 油片絲 ></small>	培英 水果	4	2.6	1.5	1	2.7	0	694	
21	三	番茄螺旋麵(煮)+椒鹽拼盤(炸)+應青(煮)+芝麻包*(蒸)＃ <small><螺旋麵 番茄 玉米粒 毛豆仁 玉米筍 鮮菇 碎干丁 九層塔 ><豆腐 地瓜><應青><芝麻包></small>						4	2.6	1.5	0	3	0	647.5	
22	四	端午節放假													
23	五														
26	一	香Q白飯 <small><白米></small>	古早味素滷(滷) <small><麵腸 海帶 油豆腐 ></small>	鮮瓜麵線(煮) <small><鮮瓜 麵線 枸杞 角匯 ></small>	應青	浮水素羹湯(煮) <small><大白菜 木耳 素羹 紅蘿蔔 ></small>		4	2.7	1.5	0	2.7	0	641.5	
27	二	燕麥飯 <small><白米 燕麥粒></small>	義式烤麩(煮) <small><烤麩 番茄 馬鈴薯 玉米筍 甜椒 ></small>	竹筍炒片絲(炒) <small><鮮筍 紅蘿蔔 油片絲 金針菇 ></small>	有機 蔬菜	蘿蔔素排骨湯(煮) <small><白蘿蔔 素排骨 芹菜 ></small>		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629	
28	三	薏仁飯 <small><白米 洋薏仁></small>	夏威夷炒蛋(炒) <small><雞蛋 素火腿 鳳梨 ></small>	醬燒嫩油腐(滷) <small><大油豆腐 香菜 薑泥 ></small>	應青	焦糖牛奶粉圓湯(煮) <small>< 黑粉圓 奶粉 ></small>		4.2	2.5	1.5	0	2.6	0	636	
29	四	麥片飯 <small><白米 麥片></small>	泡菜花干(煮) <small><蘭花干 高麗菜 胡蘿蔔 素泡菜 ></small>	香拌海根(煮)＃ <small>海帶根 豆干片 薑絲 白芝麻 ></small>	應青	紫菜蛋花湯(煮) <small><紫菜 雞蛋 芹菜 ></small>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
30	五	台式什錦炒麵(炒)+蔬菜天婦羅(炸)+應青(炒)+金菇群帶湯(煮) <small><油麵 素火腿 油片絲 紅蘿蔔 青菜 鮮菇 高麗菜 ><紅蘿蔔 地瓜 九層塔><應青><海帶芽 金針菇 紅蘿蔔></small>						結業 式	4.2	2.5	1.5	0	2.7	0	640.5

- 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
- 過敏源資訊:＃堅果，如有對其過敏請斟酌食用
- 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，如遇特殊情况則另訂

*廠商營養師:吳香如 審核人員:柯蕙如

你吃的是蔬菜還是澱粉？

全穀雜糧類主要提供澱粉，是重要的三大營養素來源之一，除了要優先挑選原型、未加工的食材，也要注意攝取份量，掌握 #飯跟蔬菜一樣多（略比拳頭大一些）的建議份量，才不會攝取過量，熱量爆棚！

今天就來點名一些常在便當中出現的配菜，教大家分辨這些隱藏在菜色中的「偽蔬菜」澱粉！

炒三色豆: 三色豆裡面包含了玉米、豌豆仁以及紅蘿蔔，除了紅蘿蔔以外，其他兩種都屬於澱粉類喔！

馬鈴薯咖哩: 濃郁的咖哩醬香味撲鼻而來，拌在飯上好不過癮！不過要注意的是，其中的配料—馬鈴薯也是屬於澱粉類的食物喔！

清蒸南瓜: 黃澄澄的南瓜一直以來都是便當或自助餐店的常客，不過南瓜為雜糧類，同屬於澱粉家族的一員喔！除

除了以上的玉米、豌豆仁、馬鈴薯、南瓜，還有山藥、芋頭、菱角、栗子等這些也都屬於澱粉家族的成員。倘若當餐

有吃到這些澱粉類食材時，記得主食米飯、麵類要減量，才不會攝取到過多熱量喔！

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=14894&sid=14988>