

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐

112年08-09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
8/30	三	炒日式烏龍麵(炒)※+滷雞腿*1(滷)+應青(炒)+冬瓜魚羹湯(煮)※ <烏龍麵 肉絲 洋葱 油片絲 紅蘿蔔 鮮菇 青菜 青蔥 柴魚片><雞腿><應青><冬瓜 魚羹 薑絲>						4	2.7	1.5	0	2.7	0	641.5
8/31	四	麥片飯 <白米 麥片>	鹽酥丁丁(炸) <雞丁 地瓜>	金菇鮮筍(煮) <竹筍 肉絲 高麗菜 金針菇>	應青	羅宋湯(煮) <番茄 洋葱 高麗菜 絞肉 義式香料>		4	2.5	1.6	0	3	0	642.5
9/1	五	堅果菌菇拌飯(拌)＃+香滑玉米蒸蛋(蒸)+應青(炒)+芋香西米露(煮) <白米 鮮菇 高麗菜 洋葱 豆包絲 堅果><玉米粒 洗滌蛋 紅蘿蔔><應青><芋頭 西谷米>						4.2	2.5	1.5	0	2.6	0	636
4	一	藜麥飯 <白米 藜麥>	三杯雞(煮) <雞丁 九層塔 鮮菇 豆干丁 米血糕 薑片>	開陽瓠瓜(煮)※ <瓠瓜 蝦皮 肉絲 紅蘿蔔 鮮菇>	應青	肉骨茶湯(煮) <高麗菜 凍豆腐 排骨 肉骨茶>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
5	二	薏仁飯 <白米 洋葱仁>	瓜仔肉臊(煮) <絞肉 攪花瓜 碎干丁 蒜角 紅蔥頭>	咖哩鮮蔬(煮) <花椰菜 紅蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉>	有機蔬菜	黃豆芽肉絲湯(煮)※ <黃豆芽 薑片 番茄 肉絲 柴魚片>		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629
6	三	紅燒拉麵(煮)+炸雞排*1(炸)+應青(炒)+豆沙包*1(蒸) <白油麵 白蘿蔔 紅蘿蔔 洋葱 鮮菇 番茄 肉角 排骨 酸菜 皮絲 青蔥 香菜><雞排><應青><豆沙包>						4.2	2.5	1.5	0	3	0	654
7	四	糙米飯 <白米 糙米>	咕咾肉柳(煮) <豬柳 彩椒 洋葱 鳳梨>	義式拌時蔬(煮)※ <小黃瓜 黑輪 紅蘿蔔 玉米段>	應青	海芽蛋花湯(煮) <海帶芽 雞蛋 薑絲 青蔥>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
8	五	燕麥飯 <白米 燕麥>	樹子蒸魚片(蒸)※ <鮮魚片 樹子 薑絲>	客家小炒(炒) <肉絲 豆干片 芹菜 洋葱 青蔥 辣椒 蒜角>	應青	綠豆湯(煮) <綠豆>	培養鮮奶	4.1	2.5	1.5	0	2.5	1	744.5
11	一	五穀飯 <白米 五穀米>	洋葱南瓜燒雞(煮) <雞丁 南瓜 洋葱 豆腐>	玉米肉末(炒) <玉米粒 絞肉 青蔥 毛豆仁>	應青	紫菜鮮菇湯(煮)※ <紫菜 金針菇 薑絲 柴魚片>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
12	二	藜麥飯 <白米 藜麥>	壽喜燒肉片(炒) <肉片 高麗菜 鮮菇 洋葱>	堅果花茶(炒)＃ <花椰菜 紅蘿蔔 堅果>	有機蔬菜	番茄蛋花湯(煮) <洗滌蛋 番茄 青蔥>	培養水果	4	2.5	1.5	1	2.7	0	686.5
13	三	海鮮粥(煮)※+炸雞翅(炸)+應青+奶皇包*1(蒸) <白米 蝦仁 鮑耳絲 竹筍 鮮菇 豆干 紅蘿蔔 魚丸 絞肉 芹菜 柴魚片 薑絲><雞翅><應青><奶皇包>						4.2	2.7	1.5	0	3	0	669
14	四	薏仁飯 <白米 洋葱仁>	打拋檸檬豬(煮)※ <絞肉 洋葱 番茄 九層塔 檸檬汁 魚露 香菜>	白菜湯(煮)※ <大白菜 木耳 紅蘿蔔 角螺 魚羹 芋頭>	應青	瓜仔雞湯(煮) <花瓜 雞丁 白蘿蔔 鮮菇>		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
15	五	地瓜飯 <白米 地瓜>	蔥醬蒸手工油豆腐*1(蒸) <手工油豆腐 青蔥 蒜泥 薑泥>	茭白筍彩蔬炒蛋(炒) <洗滌蛋 紅蘿蔔 茭白筍 毛豆仁>	應青	焦糖牛奶粉圓湯(煮) <黑粉圓 粉粉>	培養豆漿	4.2	2.5	1.5	0	2.6	0	636
18	一	芝麻飯 <白米 黑芝麻>	古早味滷肉(滷) <肉片 油豆腐 紅蔥頭>	高麗炒香腸(炒) <高麗菜 香腸 紅蘿蔔>	應青	浮水魚羹湯(煮)※ <大白菜 木耳 魚羹 柴魚片>		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
19	二	薏仁飯 <白米 洋葱仁>	義式燉雞(煮) <雞丁 番茄 洋葱 馬鈴薯 義大利香料>	麻婆豆腐(煮) <飯豆腐 絞肉 紅蘿蔔 青蔥>	有機蔬菜	黃瓜肉片湯(煮) <大黃瓜 肉片 薑絲>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
20	三	風城炒米粉(炒)+滷豬排*1(滷)+應青(炒)+海裙湯(煮) <米粉 肉絲 青蔥 紅蘿蔔 高麗菜 紅蔥頭 洋葱 油片絲 鮮菇><豬排><應青><海帶芽 紅蘿蔔 金針菇>						4	2.5	1.5	0	2.6	0	622
21	四	燕麥飯 <白米 燕麥>	黑胡椒豬柳(炒) <豬柳 青椒 洋葱 紅蘿蔔>	椒鹽鮑魚丸*2(炸)※ <鮑魚丸>	應青	酸辣湯(煮) <豆腐 鰾筍絲 紅蘿蔔 木耳>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
22	五	麥片飯 <白米 麥片>	豆腐燒肉片(煮)※ <豆腐 魚丁 洋葱 薑絲 豆豉>	番茄炒蛋(炒) <番茄 洗滌蛋 青蔥>	應青	紅豆紫米湯(煮) <紅豆 紫米>	培養鮮奶	4.2	2.5	1.5	0	2.6	1	756
23	六	糙米飯 <白米 糙米>	堅果炒雞丁(炒)＃ <雞丁 堅果 四季豆>	關東煮(炒)※ <白蘿蔔 黑輪 米血糕 玉米段 柴魚片>	應青	銀籬貢丸湯(煮) <白蘿蔔 貢丸 芹菜>		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
25	一	五穀飯 <白米 五穀米>	泡菜肉片(煮) <肉片 大白菜 胡蘿蔔 洋葱 泡菜>	田園三色(煮) <玉米粒 馬鈴薯 毛豆仁 大蒜>	應青	冬瓜肉絲湯(煮) <冬瓜 肉絲 薑絲>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
26	二	藜麥飯 <白米 藜麥>	咖哩雞丁(煮) <雞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱>	螞蟥上樹(煮) <冬粉 紅蘿蔔 絞肉 高麗菜>	有機蔬菜	四神排骨湯(煮) <洋蔥仁 蓮子 芡實 淮山 排骨 薑片 當歸片>	培養水果	4	2.5	1.5	1	2.7	0	686.5
27	三	麵線糊(煮)※+椒鹽魚排*1(炸)※+應青(炒)+芋泥包*1(蒸) <紅麵線 肉絲 紅蘿蔔 鰾筍絲 高麗菜 木耳 紅蔥頭 柴魚片><魚排><應青><芋泥包>						4	2.6	1.5	0	3	0	647.5
28	四	燕麥飯 <白米 燕麥>	榨菜蔥爆肉絲(炒) <肉絲 洋葱 青蔥 榨菜絲 紅蔥頭 大蒜>	珍珠燴黃瓜(燴)※ <魚丸 大黃瓜 紅蘿蔔 薑絲>	應青	仙草珍珠甜湯(煮) <仙草凍 黑珍珠粉圓>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
29	五	中秋節放假一天												

- 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
- 應青品項依當天實際供應為主
- 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
- 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

＊廠商營養師:吳香如 審核人員:柯蕙如

鬆軟香Q的芋頭 也要10月懷胎

你知道，一顆芋頭從種植到可以採收需要 8 到 10 個月嗎？臺灣通常是國曆 2 到 3 月，也就是農曆年後種植芋頭， 10 月以後才能採收。因為芋頭成長喜歡高溫多濕的氣候，太冷就會停止生長，所以要讓球莖在 27 到 30 度時發育最好，這就是為什麼在初春就要種植芋頭的原因。芋頭有種在水田的，也有種在旱田的，在生長期需要非常充足的水分，但越到成熟期就越不需要水分，所以有些種水芋的人會覆土，以減少田裡的水分， 9 月以後，芋頭葉逐漸枯萎，芋頭寶寶越來越大，更要保持土壤的乾燥，以免球莖爛掉。水芋最怕的是福壽螺了，牠們會直接啃食水芋的梗和葉，讓農民很傷腦筋。春節前芋頭要全部採收，否則它就成了幼苗重新生長的養分，芋頭會變空心了。臺灣芋頭最有名的種植地就屬苗栗、屏東、臺中，還有金門。臺中大甲區因為河流沖積形成平原地形，它的黑砂土質非常適合種植芋頭，所出產的芋頭鬆軟香 Q，品質好、口味棒！而金門芋頭以檳榔芋為主，尤其是烈嶼的總面積不過 **14.851** 平方公里，但是種植的面積就有 **11.2** 公頃；金門芋頭鬆綿，香氣濃郁，口感也很棒。

我們吃的芋頭是它的地下球莖，含有豐富的澱粉、膳食纖維、蛋白質、醣類、維生素 A 、B1、 B2、 C、礦物質及皂素等，其中以膳食纖維和鉀含量最多，氟的含量也很高，有潔齒、防齲、保護牙齒的作用。它可以當主食，也可以當甜點，但一定要煮熟再吃。挑選芋頭要結實沒有斑點，個頭端正，乾爽無泥沙，然後再看看切口是不是新鮮。芋頭不耐低溫，所以新鮮芋頭一定不能放入冰箱。你也可以用手指輕壓看看，如果壓起來感覺鬆軟的話，通常就是放置過久開始纖維化了，切開後會看到芋肉上有一絲絲咖啡色的纖維出現。芋頭要烹調前再清洗削皮，有人摸到它的黏液會過敏，可以戴手套或在水裡處理，或是煮熟再削皮，萬一發癢，在火上烤一烤或擦生薑，可以稍微緩解喔。資料來源:農業兒童網https://kids.moa.gov.tw/theme_data.php?theme=kids_school&sub_theme=food&type=D01&id=63

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐

112年08-09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
8/30	三	炒日式烏龍麵(炒)+素春捲(炸)+應青(炒)+冬瓜紅羹湯(煮) <烏龍麵 鮮菇 玉米筍 紅蘿蔔 鮮菇 青菜 海苔絲 豆包絲><大紙燒皮 豆芽菜 紅蘿蔔 素火腿><應青><冬瓜 紅羹 素羊肉 薑絲>						4	2.5	1.5	0	2.6	0	622
8/31	四	麥片飯 <白米 麥片>	鹽酥拼盤(炸) <竹筍 油片絲 紅蘿蔔 金針菇>	金菇鮮筍(煮) <竹筍 肉絲 高麗菜 金針菇>	應青	羅宋湯(煮) <番茄 鮮菇 芹菜 高麗菜>		4	2.5	1.6	0	3	0	642.5
9/1	五	堅果菌菇拌飯(拌)＃+香滑玉米蒸蛋(蒸)+應青(炒)+芋香西米露(煮) <白米 鮮菇 高麗菜 豆包絲 毛豆仁 玉米筍 堅果><玉米粒 洗滌蛋 紅蘿蔔><應青><芋頭 西谷米>						4.2	2.5	1.5	0	2.6	0	636
4	一	藜麥飯 <白米 藜麥>	三杯黑干(煮) <黑豆干 九層塔 鮮菇 薑片>	角螺瓠瓜(煮) <瓠瓜 角螺 紅蘿蔔 鮮菇>	應青	素肉骨茶湯(煮) <高麗菜 凍豆腐 素羊肉 肉骨茶>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
5	二	薏仁飯 <白米 洋葱仁>	瓜仔素肉臊(煮) <攪花瓜 碎干丁 鮮菇 麵腸>	咖哩鮮蔬(煮) <花椰菜 紅蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉>	有機蔬菜	黃豆芽番茄湯(煮) <黃豆芽 番茄 薑片 油片絲>		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629
6	三	紅燒拉麵(煮)+可樂餅*1(炸)+應青(炒)+豆沙包*1(蒸) <白油麵 白蘿蔔 紅蘿蔔 鮮菇 番茄 角螺 玉米筍 酸菜 香菜><馬鈴薯 南瓜 玉米粒 毛豆仁><應青><豆沙包>						4.2	2.5	1.5	0	3	0	654
7	四	糙米飯 <白米 糙米>	香拌素什錦(煮) <彩椒 鮮菇 茭白筍 玉米筍 素雞>	義式拌時蔬(煮) <小黃瓜 素火腿 玉米段 紅蘿蔔>	應青	海芽蛋花湯(煮) <海帶芽 雞蛋 薑絲>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
8	五	燕麥飯 <白米 燕麥>	樹子豆包*1(蒸) <豆包 樹子 薑絲>	客家小炒(炒) <玉米筍 豆干片 芹菜 紅蘿蔔 辣椒>	應青	綠豆湯(煮) <綠豆>	培養鮮奶	4.2	2.5	1.5	0	2.5	1	751.5
11	一	五穀飯 <白米 五穀米>	日式南瓜佃煮(煮) <南瓜 毛豆仁 豆腐 味露>	玉米素肉末(炒) <玉米粒 碎干丁>	應青	紫菜鮮菇湯(煮) <紫菜 金針菇>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
12	二	藜麥飯 <白米 藜麥>	山藥百匯(煮) <山藥 玉米筍 甜椒 鮮菇 紅蘿蔔 素蟹柳>	堅果花茶(炒)＃ <花椰菜 紅蘿蔔 堅果>	有機蔬菜	番茄蛋花湯(煮) <洗滌蛋 番茄 芹菜>	培養水果	4	2.5	1.6	1	2.7	0	689
13	三	什錦粥(煮)+香酥豆包捲*1(炸)+應青(炒)+奶皇包*1(蒸) <白米 什筍 角螺 鮮菇 芹菜 紅蘿蔔 素肉臊 薑絲 素蟹柳><豆包 海苔片><應青><奶皇包>						4.2	2.6	1.5	0	3	0	661.5
14	四	薏仁飯 <白米 洋葱仁>	打拋檸檬干丁(煮) <豆干丁 麵腸 番茄 九層塔 檸檬汁>	白菜湯(煮) <大白菜 木耳 角螺 芋頭 紅蘿蔔>	應青	瓜仔鮮菇湯(煮) <花瓜 白蘿蔔 鮮菇>		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
15	五	地瓜飯 <白米 地瓜>	醬蒸手工油豆腐*1(蒸) <手工油豆腐 薑泥>	茭白筍彩蔬炒蛋(炒) <洗滌蛋 紅蘿蔔 茭白筍 毛豆仁>	應青	焦糖牛奶粉圓湯(煮) <黑粉圓 粉粉>	培養豆漿	4.2	2.5	1.5	0	2.6	0	636
18	一	芝麻飯 <白米 黑芝麻>	古早味素滷(滷) <油豆腐 麵腸 海帶結>	高麗炒片絲(炒) <高麗菜 油片絲 紅蘿蔔>	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	二	薏仁飯 <白米 洋葱仁>	義式烤魷(煮) <烤魷 甜椒 馬鈴薯 玉米筍>	芝麻牛蒡(炒)＃ <紅蘿蔔 白芝麻 牛蒡>	有機蔬菜	黃瓜枸杞湯(煮) <大黃瓜 枸杞 薑絲>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
20	三	風城炒米粉(炒)+鮮蔬天婦羅(炸)+應青(炒)+海裙湯(煮) <米粉 素火腿 高麗菜 紅蘿蔔 鮮菇 油片絲><紅蘿蔔 九層塔 地瓜><應青><海帶芽 紅蘿蔔 金針菇> >						4	2.5	1.6	0	2.6	0	624.5
21	四	燕麥飯 <白米 燕麥>	黑胡椒素柳(炒) <豆包絲 甜椒 鮮菇>	炸芋頭丸*2(炸) <芋頭丸>	應青	酸辣湯(煮) <豆腐 鰾筍絲 紅蘿蔔 木耳>		4	2.5	1.5	0	3	0	640
22	五	麥片飯 <白米 麥片>	素沙茶炒豆包(炒) <豆包 小黃瓜 紅蘿蔔 素沙茶醬>	番茄炒蛋(炒) <番茄 洗滌蛋>	應青	紅豆紫米湯(煮) <紅豆 紫米>	培養鮮奶	4.2	2.5	1.5	0	2.6	1	756
23	六	糙米飯 <白米 糙米>	堅果炒素雞(炒)＃ <素雞 堅果 四季豆>	關東煮(煮) <白蘿蔔 玉米段 素甜麵 油豆腐>	應青	片香銀籬湯(煮) <芹菜 白蘿蔔 素羊肉>		4.2	2.5	1.5	0	2.7	0	640.5
25	一	五穀飯 <白米 五穀米>	泡菜花干(煮) <蘭花干 大白菜 紅蘿蔔 素泡菜>	田園三色(煮) <玉米粒 馬鈴薯 毛豆仁>	應青	薑絲冬瓜湯(煮) <冬瓜 薑絲>		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
26	二	藜麥飯 <白米 藜麥>	咖哩毛豆香鮑菇(煮) <毛豆仁 馬鈴薯 鮮菇 花菜 紅蘿蔔>	螞蟥上樹(煮) <冬粉 紅蘿蔔 高麗菜 素肉臊>	有機蔬菜	四神湯(煮) <洋蔥仁 蓮子 芡實 淮山 薑片 當歸片>	培養水果	4	2.6	1.5	1	2.7	0	694
27	三	麵線糊(煮)+蘇格蘭炸蛋*1(炸)+應青(炒)+芋泥包*1(蒸) <紅麵線 素羹 紅蘿蔔 鰾筍絲 高麗菜 木耳><洗滌蛋 辣椒 香菜><應青><芋泥包>						4	2.6	1.5	0	3	0	647.5
28	四	燕麥飯 <白米 燕麥>	榨菜素什錦(炒) <豆包絲 甜椒 鮮菇 榨菜>	珍珠燴黃瓜(燴) <素丸 大黃瓜 紅蘿蔔 薑絲>	應青	仙草珍珠甜湯(煮) <仙草凍 黑珍珠粉圓>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
29	五	中秋節放假一天												

- 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
- 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
- 過敏源資訊:＃堅果，如有對其過敏請斟酌食用

＊廠商營養師:吳香如 審核人員:柯蕙如

鬆軟香Q的芋頭 也要10月懷胎

你知道，一顆芋頭從種植到可以採收需要 8 到 10 個月嗎？臺灣通常是國曆 2 到 3 月，也就是農曆年後種植芋頭， 10 月以後才能採收。因為芋頭成長喜歡高溫多濕的氣候，太冷就會停止生長，所以要讓球莖在 27 到 30 度時發育最好，這就是為什麼在初春就要種植芋頭的原因。芋頭有種在水田的，也有種在旱田的，在生長期需要非常充足的水分，但越到成熟期就越不需要水分，所以有些種水芋的人會覆土，以減少田裡的水分， 9 月以後，芋頭葉逐漸枯萎，芋頭寶寶越來越大，更要保持土壤的乾燥，以免球莖爛掉。水芋最怕的是福壽螺了，牠們會直接啃食水芋的梗和葉，讓農民很傷腦筋。春節前芋頭要全部採收，否則它就成了幼苗重新生長的養分，芋頭會變空心了。臺灣芋頭最有名的種植地就屬苗栗、屏東、臺中，還有金門。臺中大甲區因為河流沖積形成平原地形，它的黑砂土質非常適合種植芋頭，所出產的芋頭鬆軟香 Q，品質好、口味棒！而金門芋頭以檳榔芋為主，尤其是烈嶼的總面積不過 **14.851** 平方公里，但是種植的面積就有 **11.2** 公頃；金門芋頭鬆綿，香氣濃郁，口感也很棒。

我們吃的芋頭是它的地下球莖，含有豐富的澱粉、膳食纖維、蛋白質、醣類、維生素 A 、B1、 B2、 C、礦物質及皂素等，其中以膳食纖維和鉀含量最多，氟的含量也很高，有潔齒、防齲、保護牙齒的作用。它可以當主食，也可以當甜點，但一定要煮熟再吃。挑選芋頭要結實沒有斑點，個頭端正，乾爽無泥沙，然後再看看切口是不是新鮮。芋頭不耐低溫，所以新鮮芋頭一定不能放入冰箱。你也可以用手指輕壓看看，如果壓起來感覺鬆軟的話，通常就是放置過久開始纖維化了，切開後會看到芋肉上有一絲絲咖啡色的纖維出現。芋頭要烹調前再清洗削皮，有人摸到它的黏液會過敏，可以戴手套或在水裡處理，或是煮熟再削皮，萬一發癢，在火上烤一烤或擦生薑，可以稍微緩解喔。資料來源:農業兒童網https://kids.moa.gov.tw/theme_data.php?theme=kids_school&sub_theme=food&type=D01&id=63