

**新竹市立培英國民中學 學校營養午餐**  
**112年11月份午餐食譜〈筊〉**

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果鮮奶	主食份	魚豆肉蛋份	蔬菜份	水果份	油質份	奶類份	總熱量
1	三		<b>鮮菇海鮮燴飯(燴)※+無骨雞排(炸)*1+應青(炒)+紫菜蛋花湯(煮)</b> <p><small>&lt;白米 鮮菇 高麗菜 蝦仁 魷耳條 紅蘿蔔 肉片 紅蔥頭&gt;&lt;雞排&gt;&lt;應青&gt;&lt;紫菜 洗滌蛋 薑絲&gt;</small></p>					4	2.5	1.5	0	3	0	640
2	四	<b>燕麥飯</b> <p><small>&lt;白米 燕麥&gt;</small></p>	<b>醬香栗子燒雞(燒)＃</b> <p><small>&lt;糖丁 馬鈴薯 栗子 鮮菇&gt;</small></p>	<b>炒鮮筍(炒)</b> <p><small>&lt;竹筍 紅蘿蔔 肉絲 鮮菇 素蹄膀&gt;</small></p>	<b>應青</b>	<b>蘿蔔貢丸湯(煮)</b> <p><small>&lt;白蘿蔔 芹菜 貢丸&gt;</small></p>		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
3	五	<b>藜麥飯</b> <p><small>&lt;白米 藜麥&gt;</small></p>	<b>醬燒麵腸(燒)</b> <p><small>&lt;麵腸 鮮菇 青蔥 薑 蒜角&gt;</small></p>	<b>紅娘炒蛋(炒)</b> <p><small>&lt;洗滌蛋 紅蘿蔔 青蔥&gt;</small></p>	<b>應青</b>	<b>綠豆麥片湯(煮)</b> <p><small>&lt;綠豆 麥片&gt;</small></p>	培養鮮奶	4.2	2.5	1.6	0	2.6	1	758.5
6	一	<b>五穀飯</b> <p><small>&lt;白米 五穀米&gt;</small></p>	<b>紅燒魚片*1(炸煮)※</b> <p><small>&lt;鮮魚片 薑絲 青蔥 蒜角&gt;</small></p>	<b>田園三色(煮)</b> <p><small>&lt;玉米粒 馬鈴薯 毛豆仁&gt;</small></p>	<b>應青</b>	<b>羅宋湯(煮)</b> <p><small>&lt;高麗菜 洋蔥 番茄 培根 義式香料&gt;</small></p>		4	2.5	1.5	0	3	0	640
7	二	<b>糙米飯</b> <p><small>&lt;白米 糙米&gt;</small></p>	<b>古早味滷肉(滷)</b> <p><small>&lt;肉片 油豆腐 紅蔥頭&gt;</small></p>	<b>珍菇增白菜(燴)※</b> <p><small>&lt;大白菜 鮮菇 角螺 紅蘿蔔 蝦米&gt;</small></p>	有機蔬菜	<b>魷魚魚羹湯(煮)※</b> <p><small>&lt;魚羹 魷耳條 白蘿蔔 九層塔 柴魚片&gt;</small></p>		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
8	三		<b>客家板條(炒)+滷豬排*1(滷)+應青(炒)+鮮筍排骨湯(煮)</b> <p><small>&lt;板條 肉絲 鮮菇 豆芽菜 韭菜 紅蘿蔔 紅蔥頭 &gt;&lt;豬排&gt;&lt;應青&gt;&lt;竹筍 排骨 薑&gt;</small></p>					4.1	2.5	1.5	0	2.7	0	633.5
9	四	<b>麥片飯</b> <p><small>&lt;白米 麥片&gt;</small></p>	<b>堅果炒雞丁(炒)＃</b> <p><small>&lt;雞丁 堅果 鮮豆 蒜角&gt;</small></p>	<b>肉末滷冬瓜(滷)</b> <p><small>&lt;冬瓜 絞肉 鮮菇 綠花菜&gt;</small></p>	<b>應青</b>	<b>小魚味噌湯(煮)※</b> <p><small>&lt;豆腐 海帶芽 小魚干 青蔥 柴魚片 味噌&gt;</small></p>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
10	五	<b>紫米飯</b> <p><small>&lt;白米 紫米&gt;</small></p>	<b>素蟬絲蛋蒸(蒸)</b> <p><small>&lt;素蟬絲 洗滌蛋 毛豆仁 鮮菇&gt;</small></p>	<b>彩椒醬燒豆包(燒)</b> <p><small>&lt;彩椒 豆包 青蔥&gt;</small></p>	<b>應青</b>	<b>摩摩啞啞(煮)</b> <p><small>&lt;西谷米 地瓜 芋頭 鳳梨 椰奶&gt;</small></p>	培養鮮奶	4.2	2.5	1.5	0	2.5	1	751.5
13	一	<b>五穀飯</b> <p><small>&lt;白米 五穀米&gt;</small></p>	<b>蔥爆肉片(炒)</b> <p><small>&lt;肉片 洋蔥 青蔥 胡椒粉&gt;</small></p>	<b>港式燒賣*2(蒸)</b> <p><small>&lt;燒賣&gt;</small></p>	<b>應青</b>	<b>番茄蛋花湯(煮)</b> <p><small>&lt;番茄 洗滌蛋 青蔥&gt;</small></p>		4	2.5	1.5	0	2.6	0	622
14	二	<b>燕麥飯</b> <p><small>&lt;白米 燕麥&gt;</small></p>	<b>豆瓣魚丁(煮)※</b> <p><small>&lt;鮮魚丁 凍豆腐 木耳 洋蔥 青蔥 薑絲 蒜角 辣豆瓣醬&gt;</small></p>	<b>芝麻拌海根(拌)＃</b> <p><small>&lt;海帶根 白芝麻 薑絲&gt;</small></p>	有機蔬菜	<b>黃瓜肉絲湯(煮)</b> <p><small>&lt;大黃瓜 肉絲&gt;</small></p>	培養水果	4	2.5	1.5	1	2.7	0	686.5
15	三		<b>麵線糊(煮)※+炸豬排*1(炸)+刈包*1(蒸)</b> <p><small>&lt;紅麵線 魚羹 肉絲 紅蘿蔔 脆筍絲 高麗菜 木耳 紅蔥頭 柴魚片&gt;&lt;豬排&gt;&lt;應青&gt;&lt;刈包&gt;</small></p>					4	2.5	1.5	0	3	0	640
16	四	<b>薏仁飯</b> <p><small>&lt;白米 洋薏仁&gt;</small></p>	<b>蠔油菇菇雞(煮)</b> <p><small>&lt;雞丁 鮮菇 紅蘿蔔 毛豆仁&gt;</small></p>	<b>茄汁甜不辣(煮)</b> <p><small>&lt;甜條 番茄 洋蔥&gt;</small></p>	<b>應青</b>	<b>當歸豚肉湯(煮)</b> <p><small>&lt;肉片 白蘿蔔 當歸 角螺&gt;</small></p>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
17	五	<b>培英校慶:培根白醬筆管麵(煮)+炸雞腿*1(炸)+清炒花椰菜(炒)+奶油餐包*1+【果汁*1 年輪小蛋糕*1】</b> <p><small>&lt;筆管麵 玉米筍 鮮菇 洋蔥 培根 三色丁 蒜泥 切粉 義式香料&gt;&lt;雞腿&gt;&lt;青花菜 紅蘿蔔&gt;&lt;奶油餐包&gt; &lt;果汁 年輪小蛋糕&gt;</small></p>						4	2.6	1.5	0	3	0	647.5
20	一	<b>藜麥飯</b> <p><small>&lt;白米 藜麥&gt;</small></p>	<b>醬爆雞丁(煮)</b> <p><small>&lt;雞丁 鮮菇 小黃瓜 蒜角&gt;</small></p>	<b>螞蟻上樹(煮)</b> <p><small>&lt;冬粉 絞肉 紅蘿蔔 高麗菜&gt;</small></p>	<b>應青</b>	<b>紅象青木瓜排骨湯(煮)</b> <p><small>&lt;青木瓜 紅象 排骨 薑片&gt;</small></p>		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
21	二	<b>薏仁飯</b> <p><small>&lt;白米 洋薏仁&gt;</small></p>	<b>瓜子肉(煮)</b> <p><small>&lt;絞肉 櫻花瓜 碎干丁 鮮菇 紅蔥頭 蒜角&gt;</small></p>	<b>培根高麗菜(炒)</b> <p><small>&lt;高麗菜 木耳 培根&gt;</small></p>	有機蔬菜	<b>味噌鮮魚湯(煮)※</b> <p><small>&lt;鮮魚丁 豆腐 味噌 海帶芽 青蔥 薑絲 柴魚片&gt;</small></p>	培養豆漿	4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
22	三		<b>鍋貼*9(蒸)+油雞腿排*1(滷)+應青(炒)+酸辣湯(煮)</b> <p><small>&lt;鍋貼&gt;&lt;雞腿排&gt;&lt;應青&gt;&lt;豆腐 鮮菇 紅蘿蔔 脆筍絲 洗滌蛋&gt;</small></p>					4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
23	四	<b>五穀飯</b> <p><small>&lt;白米 五穀米&gt;</small></p>	<b>椒鹽雞丁(炸)</b> <p><small>&lt;雞丁 地瓜&gt;</small></p>	<b>關東煮(煮)※</b> <p><small>&lt;白蘿蔔 黑輪 赤血糕 油豆腐 柴魚片&gt;</small></p>	<b>應青</b>	<b>玉米濃湯(煮)</b> <p><small>&lt;玉米粒 馬鈴薯 洋蔥 玉米醬&gt;</small></p>		4	2.5	1.5	0	3	0	640
24	五	<b>麥片飯</b> <p><small>&lt;白米 麥片&gt;</small></p>	<b>宮保油腐(煮)＃</b> <p><small>&lt;油豆腐 滷花生 竹筍 鮮菇 玉米筍 乾辣椒&gt;</small></p>	<b>番茄炒蛋(炒)</b> <p><small>&lt;番茄 青蔥 洗滌蛋&gt;</small></p>	<b>應青</b>	<b>麥香珍珠奶茶(煮)</b> <p><small>&lt;菓粉圓 切粉 麥茶粉&gt;</small></p>		4.2	2.5	1.5	0	2.6	0	636
27	一	<b>五穀飯</b> <p><small>&lt;白米 五穀米&gt;</small></p>	<b>豉汁蒸魚片*1(蒸)※</b> <p><small>&lt;鮮魚片 豆豉 薑絲&gt;</small></p>	<b>奶香玉米(煮)</b> <p><small>&lt;玉米粒 毛豆仁 紅蘿蔔 培根 切粉&gt;</small></p>	<b>應青</b>	<b>酸菜肉片湯(煮)</b> <p><small>&lt;酸菜 肉片 凍豆腐 薑絲&gt;</small></p>		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
28	二	<b>糙米飯</b> <p><small>&lt;白米 糙米&gt;</small></p>	<b>打拋檸檬豬(煮)※</b> <p><small>&lt;絞肉 洋蔥 番茄 九層塔 檸檬汁 魚露 香茅 蒜角&gt;</small></p>	<b>黃瓜珍珠炒雙菇(炒)※</b> <p><small>&lt;大黃瓜 魚丸 鮮菇&gt;</small></p>	有機蔬菜	<b>海芽蛋花湯(煮)</b> <p><small>&lt;海帶芽 洗滌蛋 青蔥 薑絲&gt;</small></p>	培養水果	4	2.5	1.5	1	2.7	0	686.5
29	三		<b>紅燒豬肉麵(煮)+檸檬雞翅*1(炸)+應青(炒)+奶皇包*1(蒸)</b> <p><small>&lt;白油麵 白蘿蔔 紅蘿蔔 洋蔥 鮮菇 番茄 肉角 酸菜 青蔥 皮絲 香菜 &gt;&lt;檸檬雞翅&gt;&lt;應青&gt;&lt;奶皇包&gt;</small></p>					4	2.5	1.5	0	3	0	640
30	四	<b>紫米飯</b> <p><small>&lt;白米 紫米&gt;</small></p>	<b>南洋咖哩雞(煮)</b> <p><small>&lt;雞丁 洋蔥 馬鈴薯 紅蘿蔔 椰奶&gt;</small></p>	<b>客家小炒(炒)</b> <p><small>&lt;肉絲 豆干片 芹菜 青蔥 辣椒 蒜角&gt;</small></p>	<b>應青</b>	<b>白菜滷湯(煮)※</b> <p><small>&lt;大白菜 脆筍絲 角螺 木耳 蝦米 肉片 芋頭 香茅&gt;</small></p>		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629

- 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，如遇特殊情況則另訂

\*廠商營養師:吳香如 審核人員:柯蕙如

## 玉米筍|助瘦身又護眼，一身都是寶！

玉米玉米筍是主食類還是蔬菜類？

儘管同為玉米家族的一員，玉米筍的營養價值和玉米大不同。台灣營養基金會執行長吳映蓉指出，玉米的醣類含量高，在營養學上屬於澱粉類，而玉米筍所含醣類、蛋白質和脂肪量都遠低於玉米，屬於蔬菜類。

正因如此，和一般甜玉米相比，玉米筍的口感同樣鮮甜脆爽，熱量卻是一般甜玉米的三分之一，脂肪更只有八分之一，每**100克**（約**9根**）玉米筍只有**30卡**熱量，是減重時的好夥伴。

玉米筍有不錯的維生素、礦物質及各種胺基酸，其中鈣質和維生素C甚至玉米還多；此外，玉米筍所含的類胡蘿蔔素也可預防心血管疾病、某些癌症和白內障，而有益眼睛健康的玉米黃質和黃體素，雖然在玉米筍中的含量不如成熟玉米多（色澤愈黃含量愈高），但對人體仍有幫助。

筍色澤、形狀、味道都好

剛採摘的玉米筍口感脆嫩，味道鮮美，加上形狀可愛、顏色明亮的特色，被吳映蓉譽為百搭食材，她常以玉米筍包入壽司或蔬菜捲內，同時裹入紅蘿蔔、蘆筍等蔬菜，大小盈握方便入口，增加飲食樂趣。人氣親子部落客小雨麻也常以玉米筍入菜，燙熟後稍微拌炒以吸附炒鍋裡的湯汁，是百搭配菜，還可做為幼兒學習用餐階段的手指食物，好吃又好玩。

又稱陽明春天陽明店主廚薛永鴻建議，鮮採未剝葉的玉米筍，可直接入烤箱烤熟，玉米筍連著玉米鬚一起吃，不但別有滋味，還有保護攝護腺的效果。

玉米筍小農郭怡君提醒，未剝葉的玉米筍須至於陰涼室內，或以塑膠袋包裝後入冰箱冷藏，可放一星期左右，要烹調時只要直劃一刀，將裡面的玉米筍和玉米鬚撥出來，一同入鍋煮熟，玉米筍直接吃或沾醬吃，煮玉米筍的水也別倒掉，就是風靡韓國的減肥聖品玉米鬚茶，清涼退火又利尿。

「珍珠筍」，名稱中雖然有個「筍」字，但和竹筍家族並無關係，只因形狀有如嫩竹筍尖而得名。曾種植玉米多年的農民黃謙一指出，玉米在長出果穗之後，腋芽還會長出第二、三穗，為免影響玉米的成長，農民會先「疏果」，摘掉多餘的幼嫩果穗，而這些尚未長大的玉米就是我們看到的玉米筍。資料來源:康健雜誌<https://www.commonhealth.com.tw/article/72307>

**新竹市立培英國民中學 學校營養午餐**  
**112年11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	魚豆肉蛋份	蔬菜份	水果份	油質份	奶類份	總熱量
1	三		<b>鮮菇燴飯(燴)+蘇格蘭炸蛋*1(炸)*1+應青(炒)+紫菜豆皮湯(煮)</b> <p><small>&lt;白米 鮮菇 高麗菜 豆干丁 玉米筍 紅蘿蔔 &gt;&lt;洗滌蛋 辣椒 香菜&gt;&lt;應青&gt;&lt;紫菜 角螺 薑絲&gt;</small></p>					4	2.6	1.5	0	3	0	647.5
2	四	<b>燕麥飯</b> <p><small>&lt;白米 燕麥&gt;</small></p>	<b>醬香栗子燒素雞(燒)＃</b> <p><small>&lt;素雞 栗子 鮮菇 馬鈴薯&gt;</small></p>	<b>炒鮮筍(煮)</b> <p><small>&lt;竹筍 紅蘿蔔 素肉絲 鮮菇 素蹄膀&gt;</small></p>	<b>應青</b>	<b>銀蘆素羊肉湯(煮)</b> <p><small>&lt;芹菜 白蘿蔔 素羊肉&gt;</small></p>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
3	五	<b>藜麥飯</b> <p><small>&lt;白米 藜麥&gt;</small></p>	<b>醬燒麵腸(燒)</b> <p><small>&lt;麵腸 鮮菇 薑&gt;</small></p>	<b>紅娘炒蛋(炒)</b> <p><small>&lt;洗滌蛋 紅蘿蔔 九層塔&gt;</small></p>	<b>應青</b>	<b>綠豆麥片湯(煮)</b> <p><small>&lt;綠豆 麥片&gt;</small></p>	培養鮮奶	4.2	2.5	1.6	0	2.6	1	758.5
6	一	<b>五穀飯</b> <p><small>&lt;白米 五穀米&gt;</small></p>	<b>椒鹽杏仁百頁(炸)＃</b> <p><small>&lt;百頁豆腐 杏仁&gt;</small></p>	<b>田園三色(煮)</b> <p><small>&lt;玉米粒 馬鈴薯 毛豆仁 &gt;</small></p>	<b>應青</b>	<b>羅宋湯(煮)</b> <p><small>&lt;番茄 高麗菜 芹菜&gt;</small></p>		4	2.6	1.5	0	3	0	647.5
7	二	<b>糙米飯</b> <p><small>&lt;白米 糙米&gt;</small></p>	<b>塔香豆腐蛋(煮)</b> <p><small>&lt;豆腐 洗滌蛋 九層塔 &gt;</small></p>	<b>珍菇增白菜(燴)</b> <p><small>&lt;大白菜 金針菇 角螺 紅蘿蔔&gt;</small></p>	有機蔬菜	<b>沙茶素羹湯(煮)</b> <p><small>&lt;素羹 白蘿蔔 素沙茶醬&gt;</small></p>		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629
8	三		<b>客家板條(炒)+山藥捲*2(炸)+應青(炒)+鮮筍素排骨湯(煮)</b> <p><small>&lt;板條 素蟹鴨 鮮菇 豆芽菜 芹菜 紅蘿蔔 素肉燥&gt;&lt;山藥捲&gt;&lt;竹筍 素排骨 薑&gt;</small></p>					4.1	2.5	1.5	0	3	0	647
9	四	<b>麥片飯</b> <p><small>&lt;白米 麥片&gt;</small></p>	<b>堅果炒素雞丁(炒)＃</b> <p><small>&lt;素雞丁 堅果 鮮菇 綠花菜&gt;</small></p>	<b>素肉末滷冬瓜(滷)</b> <p><small>&lt;素絞肉 冬瓜 鮮菇 綠花菜&gt;</small></p>	<b>應青</b>	<b>味噌鮮蔬湯(煮)</b> <p><small>&lt;豆腐 海帶芽 高麗菜 味噌&gt;</small></p>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
10	五	<b>紫米飯</b> <p><small>&lt;白米 紫米&gt;</small></p>	<b>素蟬絲蛋蒸(蒸)</b> <p><small>&lt;素蟬絲 毛豆仁 鮮菇 洗滌蛋&gt;</small></p>	<b>彩椒醬燒豆包(燒)</b> <p><small>&lt;彩椒 豆包 芹菜&gt;</small></p>	<b>應青</b>	<b>摩摩啞啞(煮)</b> <p><small>&lt;西谷米 地瓜 芋頭 鳳梨 椰奶&gt;</small></p>	培養鮮奶	4.2	2.5	1.5	0	2.5	1	751.5
13	一	<b>五穀飯</b> <p><small>&lt;白米 五穀米&gt;</small></p>	<b>梅干滷油腐(滷)</b> <p><small>&lt;油豆腐 梅干菜 竹筍 鮮菇&gt;</small></p>	<b>素港式燒賣*2(蒸)</b> <p><small>&lt;素燒賣&gt;</small></p>	<b>應青</b>	<b>番茄蛋花湯(煮)</b> <p><small>&lt;番茄 洗滌蛋 芹菜&gt;</small></p>		4	2.5	1.5	0	2.6	0	622
14	二	<b>燕麥飯</b> <p><small>&lt;白米 燕麥&gt;</small></p>	<b>彩椒山藥(煮)</b> <p><small>&lt;山藥 彩椒 紅蘿蔔 油片絲&gt;</small></p>	<b>芝麻拌海根(拌)＃</b> <p><small>&lt;海帶根 白芝麻 薑絲&gt;</small></p>	有機蔬菜	<b>黃瓜枸杞湯(煮)</b> <p><small>&lt;大黃瓜 枸杞 鮮菇&gt;</small></p>	培養水果	4	2.5	1.5	1	2.7	0	686.5
15	三		<b>麵線糊(煮)+豆腐丸子(炸)+應青(炒)+銀絲卷*1(蒸)</b> <p><small>&lt;紅麵線 素羹 油片絲 紅蘿蔔 脆筍絲 高麗菜 木耳&gt;&lt;豆腐 毛豆仁 紅蘿蔔&gt;&lt;應青&gt;&lt;銀絲卷&gt;</small></p>					4	2.5	1.5	0	3	0	640
16	四	<b>薏仁飯</b> <p><small>&lt;白米 洋薏仁&gt;</small></p>	<b>蠔油菇菇麵腸(煮)</b> <p><small>&lt;麵腸 鮮菇 紅蘿蔔 毛豆仁&gt;</small></p>	<b>茄汁豆包(煮)</b> <p><small>&lt;豆包 鮮菇 番茄 玉米筍&gt;</small></p>	<b>應青</b>	<b>當歸角螺湯(煮)</b> <p><small>&lt;當歸 白蘿蔔 角螺&gt;</small></p>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
17	五	<b>培英校慶:草菇白醬筆管麵(煮)+素炸串(炸)＃+清炒花椰菜(炒)+奶油餐包*1+【果汁*1 年輪小蛋糕*1】</b> <p><small>&lt;筆管麵 玉米筍 鮮菇 素蟹鴨 三色丁&gt;&lt;素雞丁 甜椒 小黃瓜 鮮菇 百頁豆腐 玉米筍 白芝麻&gt;&lt;青花菜 紅蘿蔔&gt;&lt;奶油餐包&gt;&lt;果汁 年輪小蛋糕&gt;</small></p>						4	2.5	1.5	0	3	0	640
20	一	<b>藜麥飯</b> <p><small>&lt;白米 藜麥&gt;</small></p>	<b>時蔬炒蛋(煮)</b> <p><small>&lt;洗滌蛋 玉米筍 鮮菇 紅蘿蔔 小黃瓜&gt;</small></p>	<b>螞蟻上樹(煮)</b> <p><small>&lt;冬粉 角螺 紅蘿蔔 高麗菜&gt;</small></p>	<b>應青</b>	<b>紅象青木瓜湯(煮)</b> <p><small>&lt;青木瓜 紅象 素羊肉 薑片&gt;</small></p>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
21	二	<b>薏仁飯</b> <p><small>&lt;白米 洋薏仁&gt;</small></p>	<b>瓜子素肉燥(煮)</b> <p><small>&lt;櫻花瓜 碎干丁 素肉燥&gt;</small></p>	<b>鳳梨木耳炒甘藍(炒)</b> <p><small>&lt;鳳梨 高麗菜 木耳&gt;</small></p>	有機蔬菜	<b>味噌蘿蔔湯(煮)</b> <p><small>&lt;白蘿蔔 豆腐 海帶芽 芹菜 味噌&gt;</small></p>	培養豆漿	4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
22	三		<b>素鍋貼*9(蒸)+豆包捲*1(滷)+應青(炒)+酸辣湯(煮)</b> <p><small>&lt;素鍋貼&gt;&lt;豆包 紅蘿蔔 豆芽菜 &gt;&lt;應青&gt;&lt;豆腐 木耳 紅蘿蔔 鮮菇 脆筍絲 洗滌蛋&gt;</small></p>					4	2.5	1.5	0	2.6	0	622
23	四	<b>五穀飯</b> <p><small>&lt;白米 五穀米&gt;</small></p>	<b>椒鹽拼盤(炸)</b> <p><small>&lt;鮮豆 豆腐 地瓜&gt;</small></p>	<b>關東煮(煮)</b> <p><small>&lt;白蘿蔔 素甜條 油豆腐&gt;</small></p>	<b>應青</b>	<b>玉米濃湯(煮)</b> <p><small>&lt;玉米粒 馬鈴薯 玉米羹&gt;</small></p>		4	2.5	1.5	0	3	0	640
24	五	<b>麥片飯</b> <p><small>&lt;白米 麥片&gt;</small></p>	<b>宮保油腐(煮)＃</b> <p><small>&lt;油豆腐 滷花生 竹筍 鮮菇 玉米筍 乾辣椒&gt;</small></p>	<b>番茄炒蛋(炒)</b> <p><small>&lt;番茄 洗滌蛋&gt;</small></p>	<b>應青</b>	<b>麥香珍珠奶茶(煮)</b> <p><small>&lt;菓粉圓 切粉 麥茶粉&gt;</small></p>		4.2	2.5	1.5	0	2.6	0	636
27	一	<b>五穀飯</b> <p><small>&lt;白米 五穀米&gt;</small></p>	<b>樹子蒸豆包*1(蒸)</b> <p><small>&lt;豆包 破布子 薑絲&gt;</small></p>	<b>奶香玉米(煮)</b> <p><small>&lt;玉米粒 毛豆仁 紅蘿蔔 素火腿&gt;</small></p>	<b>應青</b>	<b>酸菜凍腐湯(煮)</b> <p><small>&lt;酸菜 凍豆腐 薑絲&gt;</small></p>		4	2.6	1.5	0	2.6	0	629.5
28	二	<b>糙米飯</b> <p><small>&lt;白米 糙米&gt;</small></p>	<b>義式炒蛋(炒)</b> <p><small>&lt;洗滌蛋 鮮菇 番茄&gt;</small></p>	<b>黃瓜珍珠炒雙菇(炒)</b> <p><small>&lt;大黃瓜 素丸 鮮菇&gt;</small></p>	有機蔬菜	<b>海芽油片湯(煮)</b> <p><small>&lt;海帶芽 油片絲 薑絲&gt;</small></p>	培養水果	4	2.5	1.5	1	2.7	0	686.5
29	三		<b>紅燒番茄麵(煮)+蔬菜天婦羅(炸)+應青(炒)+奶皇包*1(蒸)</b> <p><small>&lt;白油麵 白蘿蔔 紅蘿蔔 角螺 鮮菇 番茄 玉米筍 酸菜 香菜 &gt;&lt;天婦羅&gt;&lt;奶皇包&gt;</small></p>					4	2.5	1.5	0	3	0	640
30	四	<b>紫米飯</b> <p><small>&lt;白米 紫米&amp;gt</small></p>												