

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐

112年12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	五	麥片飯 <白米 麥片>	聰明鮭魚蛋(炒)※ <鮭魚罐頭 洗選蛋 洋蔥 紅蘿蔔>	麵筋炒高麗菜(炒) <高麗菜 麵筋泡 紅蘿蔔>	應青	銀耳珍珠湯(煮) <乾白木耳 粉圓 鳳梨>		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>	花菜炒黑輪(炒) <花椰菜 黑輪 紅蘿蔔>	應青	白玉排骨湯(煮) <白蘿蔔 芹菜 排骨>		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
5	二	麥片飯 <白米 麥片>	香酥魚片*1(炸)※ <鮮魚片>	番茄雞蛋豆腐煲(煮) <百頁豆腐 洗選蛋 番茄 青蔥>	有機蔬菜 <南瓜 馬鈴薯 洋蔥 鮮菇 奶粉 培根 乳瑪琳>	南瓜濃湯(煮) <南瓜 馬鈴薯 洋蔥 鮮菇 奶粉 培根 乳瑪琳>		4	2.5	1.5	0	3	0	640
6	三	日式炒烏龍麵(炒)※+油豬排*1(油)+應青(炒)+海裙湯(煮) <烏龍麵 肉絲 洋蔥 油片絲 紅蘿蔔 鮮菇 高麗菜 柴魚片 青蔥 素魚板><油豬排><應青><海帶芽 鮮菇 紅蘿蔔 薑絲>						4.1	2.5	1.5	0	2.7	0	633.5
7	四	燕麥飯 <白米 燕麥>	古早味肉臊(煮) <絞肉 油豆腐 紅洋蔥 鮮菇 洋蔥 蒜角>	鮭魚小丸子*2(炸)※ <鮭魚丸 海苔絲 柴魚片>	應青	白菜蛋花湯(煮) <大白菜 洗選蛋 青蔥>		4.1	2.5	1.5	0	3	0	647
8	五	糙米飯 <白米 糙米>	義式菇菇炒蛋(炒) <鮮菇 洗選蛋 洋蔥 義式香料>	花生干丁(煮)＃ <花生 小黃瓜 豆干丁 三色丁>	應青	燒仙草(煮) <紅豆 綠豆 QQ 仙草汁>	培養鮮奶	4.2	2.5	1.5	0	2.6	1	756
11	一	五穀飯 <白米 五穀米>	杏仁醬爆雞丁(煮)＃ <雞丁 小黃瓜 洋蔥 紅蘿蔔 蔥仁>	麻婆豆腐(煮) <豆腐 三色丁 青蔥 絞肉 花椒粉>	應青	紫菜蛋花湯(煮) <紫菜 洗選蛋 薑絲>		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
12	二	薏仁飯 <白米 洋薏仁>	黑胡椒肉片(煮) <肉片 木耳 洋蔥 黑胡椒粒>	桂筍肉絲(炒) <桂竹筍 肉絲 薑絲>	有機蔬菜	結頭菜大骨湯(煮) <結頭菜 大骨 香菜>	培養水果	4	2.5	1.5	1	2.7	0	686.5
13	三	鮭魚魚羹湯麵(煮)※+香酥雞排*1(炸)+應青(炒)+芋泥包*1(蒸) <白油麵 魚羹 鮭魚條 白蘿蔔 九層塔 豌豆綠 紅蘿蔔 木耳 柴魚片><無骨雞排><應青><芋泥包>						4	2.5	1.5	0	3	0	640
14	四	糙米飯 <白米 糙米>	蜜汁鳳梨排骨(燒) <軟骨丁 肉片 馬鈴薯 鳳梨 彩椒>	肉末滷冬瓜(滷) <冬瓜 絞肉 鮮菇 花生>	應青	味增鮮魚湯(煮)※ <鮮魚丁 豆腐 海帶芽 味噌 薑絲 柴魚片 青蔥>		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
15	五	紫米飯 <白米 紫米>	玉米炒蛋(炒) <玉米粒 三色丁 青蔥 洗選蛋>	醬燒海根(燒) <海帶根 豆干片 芹菜 辣椒>	應青	薑汁地瓜甜湯(煮) <地瓜 地瓜圓 薑>	培養豆漿	4.1	2.5	1.5	0	2.6	0	629
18	一	藜麥飯 <白米 藜麥>	樹子蒸魚片(蒸)※ <鮮魚片 樹子 薑絲>	義式洋芋(炸) <白蘿蔔 貢丸 芹菜>	應青	蘿蔔貢丸湯(煮) <白蘿蔔 貢丸 芹菜>		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
19	二	海苔飯 <白米 海苔粉>	宮保雞丁(煮)＃ <雞丁 豆干丁 油花生 乾辣椒 花椒粒>	珍珠燴鮮瓜(燴)※ <鮮瓜 魚丸 薑絲 紅蘿蔔>	有機蔬菜	肉骨茶湯(煮) <排骨 高麗菜 凍豆腐 薑 肉骨茶包>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
20	三	西西里肉醬麵(煮)+香酥豬排*1(炸)+應青(炒)+奶皇包*1(蒸) <螺旋麵 絞肉 三色丁 培根 洋蔥 番茄 蒜泥><豬排><應青><奶皇包>						4.1	2.5	1.5	0	3	0	647
21	四	麥片飯 <白米 麥片>	咖哩雞丁(煮) <雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 咖哩粉>	蔥油鹽水時蔬(炒) <百頁豆腐 小黃瓜 豌豆苗 紅蘿蔔 青蔥 肉片 紅薯條>	應青	鍋燒白菜湯(煮)※ <大白菜 芋頭 角螺 木耳 蝦米>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
22	五	燕麥飯 <白米 燕麥>	日式蒸蛋(蒸) <洗選蛋 鮮菇 素魚板>	手工嫩油腐*1(煮) <油豆腐 蒜泥 青蔥 薑泥 辣椒>	應青	紅豆湯圓(煮) <紅豆 湯圓>		4.2	2.5	1.5	0	2.6	0	636
25	一	五穀飯 <白米 五穀米>	茄汁嫩雞(煮) <雞丁 馬鈴薯 洋蔥 番茄>	螞蟥上樹(炒) <冬粉 絞肉 胡蘿蔔 青蔥 高麗菜>	應青	海芽蛋花湯(煮) <海帶芽 洗選蛋 薑絲 青蔥>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
26	二	糙米飯 <白米 糙米>	泡菜肉片(煮) <肉片 大白菜 紅蘿蔔 洋蔥 泡菜 蒜角>	玉米肉末(煮) <玉米粒 毛豆仁 青蔥 絞肉>	有機蔬菜	冬瓜排骨湯(煮) <冬瓜 排骨 薑絲>	培養水果	4	2.5	1.6	1	2.7	0	689
27	三	台式鹹粥(煮)※+吮指雞翅*1(炸)+應青(炒)+冰心地瓜*1(蒸) <白米 絞肉 豆干丁 高麗菜 紅蘿蔔 紅蔥頭 芹菜 洗選蛋 鮮菇 蝦米 青蔥><雞翅><應青><冰心地瓜>						4	2.5	1.6	0	3	0	642.5
28	四	薏仁飯 <白米 洋薏仁>	蒜香豆腐燒魚丁(煮)※ <鮮魚丁 凍豆腐 洋蔥 木耳 青蔥 薑絲 蒜角>	燒賣*2(蒸) <燒賣>	應青	玉米濃湯(煮) <玉米粒 馬鈴薯 火腿丁 玉米醬 乳瑪琳>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
29	五	紫米飯 <白米 紫米>	菜脯炒蛋(炒) <洗選蛋 紅蘿蔔 菜脯>	蔥燒豆包(煮) <豆包 青蔥 洋蔥 薑末>	應青	綠豆麥片湯(煮) <綠豆 麥片>	培養鮮奶	4.1	2.5	1.5	0	2.6	1	749

- 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

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐

112年12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	五	麥片飯 <白米 麥片>	聰明豆包蛋(炒) <豆包 洗選蛋 紅蘿蔔 樹椒>	麵筋炒高麗菜(炒) <高麗菜 麵筋泡 紅蘿蔔>	應青	銀耳珍珠湯(煮) <乾白木耳 粉圓 鳳梨>		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>	花菜炒素蜜鵝(炒) <花椰菜 素蜜鵝 紅蘿蔔>	應青	芹香白玉湯(煮) <白蘿蔔 芹菜 素羊肉>		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
5	二	麥片飯 <白米 麥片>	炸春捲(炸) <大龍蝦皮 豆芽菜 紅蘿蔔 油片絲>	番茄雞蛋豆腐煲(煮) <百頁豆腐 洗選蛋 番茄 芹菜>	有機蔬菜 <南瓜 馬鈴薯 素火腿 鮮菇 奶粉 乳瑪琳>	南瓜濃湯(煮) <南瓜 馬鈴薯 素火腿 鮮菇 奶粉 乳瑪琳>		4	2.5	1.6	0	3	0	642.5
6	三	日式炒烏龍麵(炒)+香滷豆包捲*1(油)應青(炒)+海裙湯(煮) <烏龍麵 素蜜鵝 油片絲 紅蘿蔔 鮮菇 高麗菜 芹菜 素魚板><豆包 紅蘿蔔 豆芽菜><應青><海帶芽 鮮菇 紅蘿蔔 薑絲>						4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
7	四	燕麥飯 <白米 燕麥>	瓜子素肉(煮) <櫻花瓜 豆干丁 鮮菇 素肉燥 麵腸>	芝麻球*2(炸)＃ <芝麻球>	應青	白菜蛋花湯(煮) <白菜 洗選蛋 芹菜>		4.1	2.5	1.5	0	3	0	647
8	五	糙米飯 <白米 糙米>	義式菇菇炒蛋(炒) <鮮菇 洗選蛋 番茄>	花生干丁(煮)＃ <花生 小黃瓜 豆干丁 三色丁>	應青	燒仙草(煮) <紅豆 綠豆 QQ 仙草汁>	培養鮮奶	4.2	2.5	1.5	0	2.6	1	756
11	一	五穀飯 <白米 五穀米>	杏仁醬爆素雞(煮)＃ <豆腐 三色丁 小黃瓜 素火腿>	麻婆豆腐(煮) <豆腐 三色丁 芹菜 素絞肉>	應青	紫菜蛋花湯(煮) <紫菜 洗選蛋 薑絲>		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
12	二	薏仁飯 <白米 洋薏仁>	黑胡椒素柳條(煮) <豆包絲 彩椒 玉米粒 木耳 紅蘿蔔 黑胡椒粒>	醬燒桂竹筍(燒) <桂竹筍 薑絲 油片絲>	有機蔬菜	結頭菜湯(煮) <結頭菜 素羊肉 香菜>	培養水果	4	2.5	1.6	1	2.7	0	689
13	三	什錦素羹湯麵(煮)+香酥紅麵麵腸*1(炸)+應青(炒)+芋泥包*1(蒸) <白油麵 素羹 脆筒絲 白蘿蔔 木耳 角螺 紅蘿蔔 木耳 肉燥 紅麵腸><麵腸 紅麵醬><應青><芋泥包>						4	2.5	1.5	0	3	0	640
14	四	糙米飯 <白米 糙米>	蜜汁鳳梨豆腸(燒) <豆腐 甜椒 鳳梨 馬鈴薯>	素肉末滷冬瓜(滷) <冬瓜 素絞肉 鮮菇 花生>	應青	味增鮮蔬湯(煮) <豆腐 海帶芽 高麗菜 味噌>		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629
15	五	紫米飯 <白米 紫米>	玉米炒蛋(炒) <玉米粒 三色丁 洗選蛋>	醬燒海根(燒) <海帶根 豆干片 芹菜>	應青	薑汁地瓜甜湯(煮) <地瓜 地瓜圓 薑>	培養豆漿	4.1	2.5	1.5	0	2.6	0	629
18	一	藜麥飯 <白米 藜麥>	樹子蒸豆包*1(蒸) <豆包 樹子 薑絲>	椒鹽洋芋(炸) <馬鈴薯 黑胡椒粒 胡蘿蔔粉>	應青	銀絲素排骨湯(煮) <白蘿蔔 素排骨 芹菜>		4	2.5	1.5	0	2.6	0	622
19	二	海苔飯 <白米 海苔粉>	芝麻牛蒡(煮)＃ <牛蒡 油片絲 素蜜鵝 白芝麻>	珍珠燴鮮瓜(燴) <鮮瓜 素丸 薑絲 紅蘿蔔>	有機蔬菜	肉骨茶湯(煮) <素羊肉 高麗菜 凍豆腐 薑 肉骨茶包>		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629
20	三	西西里素醬麵(煮)+豆腐丸子(炸)+應青(炒)+奶皇包*1(蒸) <螺旋麵 番茄 三色丁 玉米粒 鮮菇 豆干丁 九層塔><豆腐 毛豆仁 紅蘿蔔 木耳><應青><奶皇包>						4.1	2.5	1.5	0	3	0	647
21	四	麥片飯 <白米 麥片>	咖哩毛豆(煮) <毛豆仁 胡蘿蔔 馬鈴薯 青花菜 豆干丁 咖哩粉>	鹽水時蔬(炒) <百頁豆腐 小黃瓜 豌豆苗 紅蘿蔔>	應青	鍋燒白菜湯(煮) <大白菜 芋頭 角螺 木耳>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
22	五	燕麥飯 <白米 燕麥>	日式蒸蛋(蒸) <洗選蛋 鮮菇 素魚板>	手工嫩油腐*1(煮) <油豆腐 蒜泥 辣椒 素魚板>	應青	紅豆湯圓(煮) <紅豆 湯圓>		4.2	2.5	1.5	0	2.6	0	636
25	一	五穀飯 <白米 五穀米>	什錦錦魷(煮) <錦魷 毛豆仁 鮮菇 玉米粒>	螞蟥上樹(炒) <冬粉 素絞肉 紅蘿蔔 芹菜 高麗菜>	應青	海芽蛋花湯(煮) <海帶芽 洗選蛋 薑絲>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
26	二	糙米飯 <白米 糙米>	時蔬山藥(煮) <山藥 甜椒 玉米粒 紅蘿蔔 鮮菇>	玉米素肉末(炒) <玉米粒 毛豆仁 素絞肉>	有機蔬菜	冬瓜皮皮湯(煮) <冬瓜 角螺 薑絲 枸杞>	培養水果	4	2.5	1.6	1	2.7	0	689
27	三	台式鹹粥(煮)+素麥克雞塊*3(炸)+應青(炒)+冰心地瓜*1(蒸) <白米 素肉燥 豆干丁 毛豆仁 紅蘿蔔 芹菜 菜脯 高麗菜 鮮菇><素麥克雞塊><應青><冰心地瓜>						4	2.5	1.6	0	3	0	642.5
28	四	薏仁飯 <白米 洋薏仁>	沙茶凍腐(煮) <凍豆腐 木耳 大白菜 紅蘿蔔 素沙茶醬>	素燒賣*2(蒸) <素燒賣>	應青	玉米濃湯(煮) <玉米粒 馬鈴薯 素火腿>		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629
29	五	紫米飯 <白米 紫米>	菜脯炒蛋(炒) <洗選蛋 紅蘿蔔 菜脯>	醬燒豆包(煮) <豆包 芹菜 薑末>	應青	綠豆麥片湯(煮) <綠豆 麥片>	培養鮮奶	4.1	2.5	1.5	0	2.6	1	749

- 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
- 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

~選購蔬菜要領~

一、葉菜類（如小白菜、青江白菜、菠菜、芹菜、蘆菜等）

- *小白菜、青江白菜：葉片完整、堅挺而不枯萎、葉綠莖白、莖葉均肥厚者。
- *菠菜、萵苣、芥藍、芥菜、茼蒿：葉片完整、肥厚、鮮嫩、飽滿、不抽苔開花、少病蟲斑點。
- *蘆菜：葉片完整、青綠色、新鮮細嫩、莖節不長鬚根。
- *莧菜：葉片完整、白莧菜翠綠、紅莧菜紫紅、莖肥厚細嫩、新鮮不枯萎。
- *芹菜：枝梗挺直、色澤青翠、新鮮翠嫩、葉不枯萎變黃、未抽苔者。
- 二、包葉菜類（如甘藍、結球白菜、結球萵苣）*

球形完整、結球緊密、底部堅硬、葉片新鮮脆嫩、不萎縮、無腐爛碰傷者。

三、根菜類（如蘿蔔、胡蘿蔔等）

- *蘿蔔：表皮光滑細緻、色澤白、有重量感、以手彈之有輕脆聲。
- *胡蘿蔔：形體圓直、表皮光滑、色澤橙紅、不開叉、無鬚根。

四、莖菜類（竹筍、茭白筍、洋蔥、薑等）

- *綠竹筍：筍殼光滑金黃色、筍身略彎呈牛角狀、切面潔白無褐化或纖維者，筍尖未帶色者較不苦澀。
- *茭白筍：外殼有赤斑花紋、筍皮潔白光滑鮮美、筍身直、筍肉脆嫩者。
- *蘆筍：白蘆筍以全株潔白，形狀正直，筍尖鱗片緊密、不水傷者；綠蘆筍以莖皮綠色、筍尖鱗片不展開、筍身粗大細嫩者。
- *洋蔥：表皮光滑完整、不裂球、不出芽、不長鬚根、不腐爛、莖球頂端不內陷者。
- *薑：嫩薑以塊莖白肥滿、具粉紅色鱗片；粉薑以莖肥滿、表皮光滑完整；老薑以不枯萎皺縮、不腐爛者為宜。

五、花菜類（如花椰菜、金針菜等）

*花莖淡青色、細瘦鮮脆、細緻均勻者，若花莖堅硬、木質化或花梗黃化即太熟，不宜購買。

六、果菜類（胡瓜、苦瓜、番茄、茄子、豌豆、菜豆等）

- *菜豆、豌豆：豆莢細瘦（菜豆）或扁平(豌豆)、顏色翠綠、表皮光滑、香脆細嫩、豆粒部分未明顯凸起者。
- *胡瓜、絲瓜、苦瓜：果形平宜完整、具重量感、胡瓜表皮青綠有白粉；苦瓜表皮光亮潔、瘤狀大粒且突起者。
- *茄子、番茄：果形完整勻稱、果皮光澤亮麗、肉質輕脆、無外傷或萎縮者。

七、其他類

菇菌類（洋菇、香菇）:菇傘緊密、無水傷或傷、肉質肥厚細嫩者。菇面有時呈微褐是正常現象，過於白色可能經漂白劑或螢光劑處理。

芽菜類（綠豆芽、黃豆芽等）:以全株新鮮、葉片肥厚、莖粗大、幼嫩質脆、不枯萎、不老化者為宜。

資料來源:農糧署h-<https://www.afa.gov.tw/cht/index.php?code=list&ids=656>

~選購蔬菜要領~

一、葉菜類（如小白菜、青江白菜、菠菜、芹菜、蘆菜等）

- *小白菜、青江白菜：葉片完整、堅挺而不枯萎、葉綠莖白、莖葉均肥厚者。
- *菠菜、萵苣、芥藍、芥菜、茼蒿：葉片完整、肥厚、鮮嫩、飽滿、不抽苔開花、少病蟲斑點。
- *蘆菜：葉片完整、青綠色、新鮮細嫩、莖節不長鬚根。
- *莧菜：葉片完整、白莧菜翠綠、紅莧菜紫紅、莖肥厚細嫩、新鮮不枯萎。
- *芹菜：枝梗挺直、色澤青翠、新鮮翠嫩、葉不枯萎變黃、未抽苔者。
- 二、包葉菜類（如甘藍、結球白菜、結球萵苣）*

球形完整、結球緊密、底部堅硬、葉片新鮮脆嫩、不萎縮、無腐爛碰傷者。

三、根菜類（如蘿蔔、胡蘿蔔等）

- *蘿蔔：表皮光滑細緻、色澤白、有重量感、以手彈之有輕脆聲。
- *胡蘿蔔：形體圓直、表皮光滑、色澤橙紅、不開叉、無鬚根。

四、莖菜類（竹筍、茭白筍、洋蔥、薑等）

- *綠竹筍：筍殼光滑金黃色、筍身略彎呈牛角狀、切面潔白無褐化或纖維者，筍尖未帶色者較不苦澀。
- *茭白筍：外殼有赤斑花紋、筍皮潔白光滑鮮美、筍身直、筍肉脆嫩者。
- *蘆筍：白蘆筍以全株潔白，形狀正直，筍尖鱗片緊密、不水傷者；綠蘆筍以莖皮綠色、筍尖鱗片不展開、筍身粗大細嫩者。
- *洋蔥：表皮光滑完整、不裂球、不出芽、不長鬚根、不腐爛、莖球頂端不內陷者。
- *薑：嫩薑以塊莖白肥滿、具粉紅色鱗片；粉薑以莖肥滿、表皮光滑完整；老薑以不枯萎皺縮、不腐爛者為宜。

五、花菜類（如花椰菜、金針菜等）

*花莖淡青色、細瘦鮮脆、細緻均勻者，若花莖堅硬、木質化或花梗黃化即太熟，不宜購買。

六、果菜類（胡瓜、苦瓜、番茄、茄子、豌豆、菜豆等）

- *菜豆、豌豆：豆莢細瘦（菜豆）或扁平(豌豆)、顏色翠綠、表皮光滑、香脆細嫩、豆粒部分未明顯凸起者。
- *胡瓜、絲瓜、苦瓜：果形平宜完整、具重量感、胡瓜表皮青綠有白粉；苦瓜表皮光亮潔、瘤狀大粒且突起者。
- *茄子、番茄：果形完整勻稱、果皮光澤亮麗、肉質輕脆、無外傷或萎縮者。

七、其他類

菇菌類（洋菇、香菇）:菇傘緊密、無水傷或傷、肉質肥厚細嫩者。菇面有時呈微褐是正常現象，過於白色可能經漂白劑或螢光劑處理。

芽菜類（綠豆芽、黃豆芽等）:以全株新鮮、葉片肥厚、莖粗大、幼嫩質脆、不枯萎、不老化者為宜。