

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐

113年4月份午餐食譜〈荤〉

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	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	一	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	糖醋卜肉(煮) 〈豬蹄 洋葱 番茄 甜椒 蒜苗〉	黃瓜燴雙菇(燴) 〈大黃瓜 鮮菇 薑絲〉	履歷福山莴苣	藥膳湯(煮) 〈高麗菜 凍豆腐 玉米段 當歸片 枸杞 紅棗〉		4.12	2.5	2.23	0	2.7	0	653.2	
2	二	燕麥飯 〈白米 燕麥粒〉	宮保雞丁(煮)＃ 〈雞丁 豆干丁 花生 辣椒 花椒粒〉	肉絲炒桂筍(炒) 〈桂竹筍 肉絲 薑絲〉	有機青菜	羅宋湯(煮) 〈高麗菜 洋葱 番茄 絞肉〉	小番茄	4	2.89	1.73	0.3	2.7	0	679.5	
3	三	白醬筆管麵(煮)+炸雞翅*1(炸)+應青(炒)+奶皇包*1(蒸) 〈筆管麵 玉米粒 青花菜 鮮菇 洋葱 甜椒 玉米粉 絞肉 奶粉〈雞翅〉應青〉奶皇包〉						鮮奶	5.64	2.5	1.19	0	3	1	867.1
4	四	兒童節/清明節放假一天													
5	五	兒童節/清明節補假一天													
8	一	海苔飯 〈白米 海苔絲〉	洋葱肉絲(煮) 〈肉絲 洋葱 木耳 彩椒〉	玉米肉末(炒) 〈玉米粒 絞肉 毛豆仁 紅蘿蔔 蒜苗〉	履歷青江菜	冬瓜排骨湯(煮) 〈冬瓜 排骨 薑絲〉		4.65	2.5	1.6	0	2.7	0	674.5	
9	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	酥炸雞丁(炸) 〈雞丁 地瓜〉	芝麻拌海根(拌)＃ 〈海帶根 白芝麻 薑絲〉	有機小松菜	蘿蔔肉片湯(煮) 〈白蘿蔔 芹菜 肉片〉		4.64	2.5	1.72	0	3	0	690.3	
10	三	台式炒米粉(炒)+樹子蒸鮮魚片*1(蒸)※+有機黑葉白菜(炒)+海裙湯(煮) 〈米粉 肉絲 鮮菇 豆芽菜 韭菜 紅蘿蔔 紅蔥頭 高麗菜〉鮮魚片 樹子 薑絲〉應青〉海帶芽 鮮菇 紅蘿蔔 薑絲 洗選蛋〉							1.55	2.83	1.51	0	2.7	0	480.0
11	四	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	打拋檸檬豬(煮)※ 〈絞肉 洋葱 番茄 九層塔 蒜苗 香茅 魚露 檸檬汁〉	關東煮(煮)※ 〈白蘿蔔 黑輪 赤血球 油豆腐 柴魚片〉	高麗菜	鮮筍香菇雞湯(煮) 〈雞丁 竹筍 香菇 薑片〉		4.51	2.74	1.75	0	2.7	0	686.5	
12	五	五穀飯 〈白米 五穀米〉	蔥花炒蛋(炒) 〈洗選蛋 青蔥 洋葱〉	堅果時蔬(炒)＃ 〈青花菜 甜椒 堅果 鮮菇 蒜泥〉	履歷小白菜	仙草粉圓湯(煮) 〈仙草凍 粉圓〉	培英鮮奶	4.53	2.5	1.74	0	2.6	1	785.1	
15	一	地瓜飯 〈白米 地瓜〉	古早味滷肉(滷) 〈肉角 滷豆腐 紅蔥頭〉	毛豆玉米炒蛋(炒) 〈玉米粒 毛豆仁 洗選蛋〉	有機苜荊菜	大滷湯(煮)※ 〈豆腐 紅蘿蔔 木耳 筍絲 青蔥 柴魚片〉		4.14	3.63	0.97	0	2.7	0	707.8	
16	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	香酥魚丁(炸)※ 〈鮮魚丁 馬鈴薯〉	肉末滷冬瓜(滷) 〈冬瓜 絞肉 鮮菇 花生〉	有機山茼蒿	蔬菜玉米湯(煮) 〈玉米粒 高麗菜 青蔥〉	香梨	4.85	2.5	1.74	0.71	3	0	748.1	
17	三	什錦蛋炒飯(炒)+滷豬排*1(滷)+履歷油菜(炒)+味噌豆腐湯(煮)※ 〈白米 玉米粒 洋葱 肉絲 洗選蛋 高麗菜 青蔥 紅蘿蔔〉糖醋〉應青〉豆腐 海帶芽 小魚乾 味噌〉							2.15	2.54	1.27	0	2.7	0	494.3
18	四	糙米飯 〈白米 糙米〉	照燒雞丁(煮) 〈雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱〉	芹菜炒鮮魷(炒)※ 〈芹菜 豆干片 魷魚 青蔥 紅蘿蔔 蒜苗〉	履歷菜蕒莖	黃瓜魚丸湯(煮)※ 〈大黃瓜 魚丸 薑絲〉		4.22	3.07	1.66	0	2.7	0	688.7	
19	五	紫米飯 〈白米 紫米〉	日式蒸蛋(蒸) 〈鮮菇 素魚板 洗選蛋〉	白菜滷(煮) 〈白菜 木耳 紅蘿蔔 香菜 油片絲 麵筋 芋頭〉	履歷青江菜	綠豆麥片湯(煮) 〈綠豆 麥片〉	培英豆漿	5	2.66	1.45	0	2.6	0	702.8	
22	一	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	大盤雞(煮) 〈雞丁 馬鈴薯 洋葱 甜椒 辣椒〉	麻婆豆腐(煮) 〈豆腐 三色丁 青蔥 絞肉 花椒粒〉	有機青江菜	番茄蛋花湯(煮) 〈番茄 洗選蛋 青蔥〉		4.28	2.54	1.21	0	2.7	0	641.9	
23	二	包中餐:及第狀元粥(煮)※+香酥雞排*1(炸)+豆芽菜(炒)+豆沙包*1(蒸)+粽子*1(蒸) 〈白米 白蘿蔔 高麗菜 肉片 紅蘿蔔 芹菜 鮑魚丸 鮮菇 蝦米 青蔥 紅蔥頭 洋葱仁〉雞排〉應青〉豆沙包〉粽子〉							5.52	3.33	1.21	0	3	0	801.4
24	三	五穀飯 〈白米 五穀米〉	味噌燒肉(煮) 〈肉角 洋葱 白蘿蔔 味噌 鮮菇 薑泥〉	時蔬鹽水拼盤(煮)※ 〈豆干片 小黃瓜 脆筍片 黑輪 青蔥 肉片 紅蔥頭〉	有機嫩葉白菜	海芽針菇湯(煮) 〈海帶芽 金針菇 鮮菇 薑絲〉		4.11	2.65	1.9	0	2.7	0	655.5	
25	四	麥片飯 〈白米 麥片〉	親子雞肉(煮) 〈雞丁 洋葱 鮮菇 洗選蛋〉	三杯鮑菇(炒) 〈豆干丁 鮑菇頭 薑片 九層塔〉	履歷小白菜	玉穗排骨湯(煮) 〈玉米段 排骨 芹菜〉		4.35	3.69	1.12	0	3	0	744.3	
26	五	糙米飯 〈白米 糙米〉	番茄蔬菜炒蛋(炒) 〈洗選蛋 番茄 高麗菜 小黃瓜〉	金菇鮮筍(煮) 〈竹筍 油片絲 紅蘿蔔 金針菇〉	履歷紫萇莖	紅豆紫米湯(煮) 〈紅豆 紫米〉		5.2	1.33	1.69	0	2.6	0	623.0	
29	一	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	瓜仔肉燥(煮) 〈絞肉 櫻地瓜 豆干丁 鮮菇 紅蔥頭 蒜苗〉	堅果炒花菜(炒)＃ 〈花椰菜 堅果 紅蘿蔔〉	履歷萇莖	竹筍排骨湯(煮) 〈竹筍 排骨 薑絲〉		4	2.5	1.94	0	2.7	0	637.5	
30	二	薏仁飯 〈白米 洋葱仁〉	豆瓣魚丁(煮)※ 〈鮮魚丁 凍豆腐 鮮菇 洋葱 青蔥 大蒜 薑絲〉	日式佃煮(煮) 〈玉米段 白蘿蔔 海帶結 肉丁〉	有機青松菜	紫菜蛋花湯(煮) 〈紫菜 洗選蛋 薑絲〉		4.35	2.58	1.24	0	2.7	0	650.5	

- 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

- 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

*廠商營養師:吳香如 審核人員:柯蕙如

多吃水果少吃糖果，果汁無效要吃水果

水果富含各種維生素、礦物質及植物化學素，如維生素A、維生素C、鐵、鈣、花青素、胡蘿蔔素、類黃酮等多種營養素，還有大量膳食纖維，幫助腸胃道蠕動、增強免疫力、抗氧化力，促進健康，達到預防疾病的效果。國民健康署建議民眾於年節送禮時選擇水果，並天天攝取2-4份水果，不僅吉祥又增健康：

- 闔家歡樂-芭樂: 富含維生素A、C、E、膳食纖維
- 財源滾滾(賺翻)-聖女番茄: 富含維生素A、C、茄紅素、膳食纖維
- 年年好-棗子: 維生素C、鉀、鈣、鎂等礦物質、膳食纖維
- 眉開眼笑-草莓: 富含維生素C、E、膳食纖維
- 大吉大利-橘子:含維生素C、類胡蘿蔔素及蘋果多酚、膳食纖維
- 平平安安-蘋果:富含維生素A、C、磷、鉀、鎂、硒等礦物質，檸檬酸、蘋果酸、膳食纖維等營養素
- 事事如意-柿子:富含維生素A、C、菸鹼酸、鈣、鉀、鎂、膳食纖維
- 樂淘淘-櫻桃: 富含維生素C、E、花青素、礦物質鐵、膳食纖維
- 多子多孫-葡萄: 富含維生素C、E、花青素、單寧酸、礦物質鐵、膳食纖維
- 好運旺來-鳳梨:含維生素C、類胡蘿蔔素、鳳梨酵素、礦物質鉀、膳食纖維

備註:

1.每日水果建議攝取量2-4份

2.營養素每日建議攝取量及生理功能如下:

*維生素C:每日建議攝取量兒童60-80 mg、青少年及成人100 mg。可促進膠原蛋白的形成，有助於傷口癒合。有助於維持細胞排列的緊密性。增進 體內結締組織、骨骼及牙齒的生長。促進鐵的吸收。具抗氧化作用。

*維生素A:每日建議攝取量兒童400-500 μg、青少年及成人600-700 μg。有助於維持在暗處的視覺。增進皮膚與黏膜的健康。幫助牙齒和骨骼的發育與生長。

3.膳食纖維: 每日建議攝取量20-30g。可促進腸道蠕動，增加飽足感。使糞便比較柔軟而易於排出。膳食中有適量的膳食纖維時，可增加糞便量。

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐

113年4月份午餐食譜〈素〉

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	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	一	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	糖醋花干(煮) 〈蘭花干 甜椒 番茄 玉米筍〉	黃瓜燴雙菇(燴) 〈大黃瓜 鮮菇 薑絲〉	應青	藥膳湯(煮) 〈高麗菜 凍豆腐 玉米段 當歸片 枸杞 紅棗〉		4.12	2.5	2.23	0	2.7	0	653.2	
2	二	燕麥飯 〈白米 燕麥粒〉	宮保鮮菇(煮)＃ 〈豆干丁 鮮菇 花生 辣椒〉	素絲炒桂筍(炒) 〈桂竹筍 素肉絲 薑絲〉	有機蔬菜	羅宋湯(煮) 〈番茄 高麗菜 芹菜 鮮菇〉	培英水果	4	2.5	1.73	1	2.7	0	692.3	
3	三	白醬筆管麵(煮)+香酥豆包捲*1(炸)+應青(炒)+奶皇包*1(蒸) 〈筆管麵 玉米粒 青花菜 鮮菇 豆干丁 甜椒 玉米粉 奶粉〉應青〉奶皇包〉						培英鮮奶	5.64	2.6	1.19	0	3	1	874.6
4	四	兒童節/清明節放假一天													
5	五	兒童節/清明節補假一天													
8	一	海苔飯 〈白米 海苔絲〉	什錦烤魷(煮) 〈烤魷 青花菜 鮮菇 紅蘿蔔〉	玉米炒毛豆(炒) 〈玉米粒 紅蘿蔔 毛豆仁 素火腿〉	應青	冬瓜豆皮枸杞湯(煮) 〈冬瓜 角螺 枸杞 薑絲〉		4.65	2.6	1.6	0	2.7	0	682.0	
9	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	香酥拼盤(炸) 〈豆腐 鮮豆 地瓜〉	芝麻拌海根(拌)＃ 〈海帶根 白芝麻 薑絲〉	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯(煮) 〈白蘿蔔 芹菜 素肉片〉		4.64	2.5	1.72	0	3	0	690.3	
10	三	台式炒米粉(炒)+樹子蒸豆包*1(蒸)+應青(炒)+海裙湯(煮) 〈米粉 素蛋鴨 鮮菇 豆芽菜 芹菜 紅蘿蔔 素肉燥〉豆包 樹子 薑絲〉應青〉海帶芽 鮮菇 紅蘿蔔 薑絲 洗選蛋〉							1.55	2.5	1.51	0	2.7	0	455.3
11	四	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	打拋檸檬干丁(煮) 〈豆干丁 麵腸 番茄 九層塔 檸檬汁〉	關東煮(煮) 〈白蘿蔔 鮮菇 素甜條 油豆腐〉	應青	竹筍鮮菇湯(煮) 〈鮮菇 素肉絲 竹筍 薑片〉		4.51	2.5	1.75	0	3	0	682.0	
12	五	五穀飯 〈白米 五穀米〉	塔香炒蛋(炒) 〈洗選蛋 九層塔 紅蘿蔔〉	堅果時蔬(炒)＃ 〈青花菜 甜椒 堅果 鮮菇〉	應青	仙草粉圓湯(煮) 〈仙草凍 粉圓〉	培英鮮奶	4.53	2.5	1.74	0	2.6	1	785.1	
15	一	地瓜飯 〈白米 地瓜〉	古早味素滷(滷) 〈白米粒 毛豆仁 洗選蛋〉	毛豆玉米炒蛋(炒) 〈玉米粒 毛豆仁 洗選蛋〉	應青	大滷湯(煮) 〈豆腐 紅蘿蔔 木耳 筍絲 青蔥 柴魚片〉		4.14	2.6	0.97	0	2.7	0	630.6	
16	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	炸春捲(炸) 〈紅蘿蔔 豆芽菜 油片絲 大鰻鮪皮〉	素肉末滷冬瓜(滷) 〈冬瓜 素絞肉 鮮菇 花生〉	有機蔬菜	蔬菜玉米湯(煮) 〈玉米粒 高麗菜 芹菜〉	培英水果	4.85	2.6	1.74	1	3	0	773.0	
17	三	什錦蛋炒飯(炒)+鮮蔬天婦羅(炸)+應青(炒)+味噌豆腐湯(煮) 〈白米 玉米粒 豆干丁 素火腿 洗選蛋 高麗菜 紅蘿蔔 毛豆仁〉紅蘿蔔 九層塔 地瓜〉應青〉豆腐 味噌 海帶芽〉							2.15	2.5	1.27	0	3	0	504.8
18	四	糙米飯 〈白米 糙米〉	芝麻照燒豆腐(煮)＃ 〈豆腐 鮮菇 白芝麻 紅蘿蔔〉	芹菜炒干片(炒) 〈芹菜 豆干片 紅蘿蔔〉	應青	黃瓜素丸湯(煮) 〈大黃瓜 素丸 薑絲〉		4.22	2.5	1.66	0	2.7	0	645.9	
19	五	紫米飯 〈白米 紫米〉	日式蒸蛋(蒸) 〈鮮菇 素魚板 洗選蛋〉	白菜滷(煮) 〈白菜 木耳 紅蘿蔔 香菜 油片絲 麵筋 芋頭〉	應青	白菜滷(煮) 〈白菜 木耳 紅蘿蔔 香菜 油片絲 麵筋 芋頭〉	培英豆漿	5	2.5	1.45	0	2.6	0	690.8	
22	一	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	香拌素什錦(煮) 〈彩椒 鮮菇 青花菜 玉米粉 馬鈴薯〉	麻婆豆腐(煮) 〈豆腐 三色丁 素絞肉 花椒粒〉	應青	番茄蛋花湯(煮) 〈番茄 洗選蛋 芹菜〉		4.28	2.5	1.21	0	2.7	0	638.9	
23	二	包中餐:及第狀元粥(煮)+可樂餅*1(炸)+有機蔬菜(炒)+豆沙包*1(蒸)+素粽*1(蒸)＃ 〈白米 白蘿蔔 角螺 紅蘿蔔 芹菜 素肉燥 鮮菇 毛豆仁 洋葱仁〉馬鈴薯 南瓜 三色丁 麵包粉〉有機蔬菜〉豆沙包〉素粽〉							5.52	2.5	1.21	0	3	0	739.2
24	三	五穀飯 〈白米 五穀米〉	味噌燒凍腐(煮) 〈凍豆腐 白蘿蔔 味噌 鮮菇〉	時蔬鹽水拼盤(煮) 〈豆干片 小黃瓜 脆筍片 紅蘿蔔 玉米筍〉	應青	海芽針菇湯(煮) 〈海帶芽 金針菇 紅蘿蔔 薑絲〉		4.11	2.5	1.9	0	2.7	0	644.2	
25	四	麥片飯 〈白米 麥片〉	鮮豆炒素雞(炒) 〈鮮豆 紅蘿蔔 鮮菇 素雞〉	三杯鮑菇(炒) 〈豆干丁 鮑菇頭 薑片 九層塔〉	應青	玉穗海結湯(煮) 〈玉米段 海帶結 芹菜〉		4.35	2.5	1.12	0	2.7	0	641.5	
26	五	糙米飯 〈白米 糙米〉	番茄蔬菜炒蛋(炒) 〈洗選蛋 番茄 高麗菜 小黃瓜〉	金菇鮮筍(煮) 〈竹筍 油片絲 紅蘿蔔 金針菇〉	應青	紅豆紫米湯(煮) 〈紅豆 紫米〉		5.2	2.5	1.69	0	2.6	0	710.8	
29	一	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	瓜仔素肉燥(煮) 〈櫻地瓜 豆干丁 鮮菇 素肉燥〉	堅果炒花菜(炒)＃ 〈花椰菜 堅果 紅蘿蔔〉	應青	竹筍鮮菇湯(煮) 〈竹筍 鮮菇 薑絲〉		4	2.5	1.94	0	2.7	0	637.5	
30	二	薏仁飯 〈白米 洋葱仁〉	彩椒素柳(炒) 〈豆包絲 甜椒 鮮菇 玉米筍〉	日式佃煮(煮) 〈白蘿蔔 玉米段 海帶結〉	有機蔬菜	紫菜蛋花湯(煮) 〈紫菜 洗選蛋 薑絲〉		4.35	2.5	1.24	0	2.7	0	644.5	

- 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
- 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

- 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
- 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

多吃水果少吃糖果，果汁無效要吃水果

水果富含各種維生素、礦物質及植物化學素，如維生素A、維生素C、鐵、鈣、花青素、胡蘿蔔素、類黃酮等多種營養素，還有大量膳食纖維，幫助腸胃道蠕動、增強免疫力、抗氧化力，促進健康，達到預防疾病的效果。國民健康署建議民眾於年節送禮時選擇水果，並天天攝取2-4份水果，不僅吉祥又增健康：

- 闔家歡樂-芭樂: 富含維生素A、C、E、膳食纖維
- 財源滾滾(賺翻)-聖女番茄: 富含維生素A、C、茄紅素、膳食纖維
- 年年好-棗子: 維生素C、鉀、鈣、鎂等礦物質、膳食纖維
- 眉開眼笑-草莓: 富含維生素C、E、膳食纖維
- 大吉大利-橘子:含維生素C、類胡蘿蔔素及蘋果多酚、膳食纖維
- 平平安安-蘋果:富含維生素A、C、磷、鉀、鎂、硒等礦物質，檸檬酸、蘋果酸、膳食纖維等營養素
- 事事如意-柿子:富含維生素A、C、菸鹼酸、鈣、鉀、鎂、膳食纖維
- 樂淘淘-櫻桃: 富含維生素C、E、花青素、礦物質鐵、膳食纖維
- 多子多孫-葡萄: 富含維生素C、E、花青素、單寧酸、礦物質鐵、膳食纖維
- 好運旺來-鳳梨:含維生素C、類胡蘿蔔素、鳳梨酵素、礦物質鉀、膳食纖維

備註:

1.每日水果建議攝取量2-4份

2.營養素每日建議攝取量及生理功能如下:

*維生素C:每日建議攝取量兒童60-80 mg、青少年及成人100 mg。可促進膠原蛋白的形成，有助於傷口癒合。有助於維持細胞排列的緊密性。增進 體內結締組織、骨骼及牙齒的生長。促進鐵的吸收。具抗氧化作用。

*維生素A:每日建議攝取量兒童400-500 μg、青少年及成人600-700 μg。有助於維持在暗處的視覺。增進皮膚與黏膜的健康。幫助牙齒和骨骼的發育與生長。

3.膳食纖維: 每日建議攝取量20-30g。可促進腸道蠕動，增加飽足感。使糞便比較柔軟而易於排出。膳食中有適量的膳食纖維時，可增加糞便量。