

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐

113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 | |
|----|----|-------------|--|--------------------------------------|------|----------------------------------|--------|-----|-------|-----|-----|-----|-----|-------|--|
| 3 | 一 | 海苔飯<白米 海苔絲> | 樹子蒸魚片*1(蒸)※<鮮魚片 樹子 薑絲> | 紹子豆腐(煮)<豆腐 三色丁 絞肉 青蔥 木耳> | 應青 | 冬瓜排骨湯(煮)<冬瓜 排骨 薑絲> | | 4 | 2.5 | 1.5 | 0 | 2.7 | 0 | 626.5 | |
| 4 | 二 | 糙米飯<白米 糙米> | 壽喜燒肉片(炒)※<肉片 高麗菜 金針菇 洋蔥 柴魚片> | 培根花菜(炒)#<花椰菜 紅蘿蔔 培根 堅果> | 有機蔬菜 | 玉米蛋花湯(煮)<玉米粒 洗選蛋 青蔥 > | 七八年級水果 | 4 | 2.6 | 1.5 | 1 | 2.7 | 0 | 694 | |
| 5 | 三 | | 魷魚魚羹湯麵(煮)※+炸雞腿*1(炸)+應青(炒)+奶皇包*1(蒸)<魚羹 魷魚 白蘿蔔 九層塔 脆筍絲 紅蘿蔔 木耳 柴魚片 麵條><雞腿><應青><奶皇包> | | | | | 4 | 2.5 | 1.5 | 0 | 2.7 | 0 | 626.5 | |
| 6 | 四 | 燕麥飯<白米 燕麥> | 馬鈴薯燉肉(燉)<肉角 馬鈴薯 洋蔥> | 珍珠燴黃瓜(燴)<貢丸 大黃瓜 紅蘿蔔 薑絲> | 應青 | 蔬菜味噌湯(煮)※<高麗菜 金針菇 小魚干 味噌 柴魚片 青蔥> | | 4 | 2.5 | 1.6 | 0 | 2.7 | 0 | 629 | |
| 7 | 五 | 紫米飯<白米 紫米> | 蔥花炒蛋(炒)<洗選蛋 青蔥 洋蔥> | 綜合滷味(煮)#<豆干丁 海帶結 白蘿蔔 角螺 酸菜 花生> | 應青 | 綠豆QQ湯(煮)<綠豆 QQ> | 七八年級鮮奶 | 4.1 | 2.5 | 1.5 | 0 | 2.6 | 1 | 749 | |
| 10 | 一 | 端午節放假一天 | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 二 | 藜麥飯<白米 藜麥> | 瓜仔肉臊(煮)<絞肉 攪花瓜 豆干丁 鮮菇 紅蔥頭 蒜苗> | 開陽蘿蔔(煮)※<白蘿蔔 素魚板 蝦米 青蔥 貢丸 紅蘿蔔> | 有機蔬菜 | 鮮筒香菇雞湯(煮)<雞丁 竹筍 香菇 薑片> | | 4 | 2.5 | 1.5 | 0 | 2.7 | 0 | 626.5 | |
| 12 | 三 | | 麻醬肉燥麵(煮)#+香酥雞排*1(炸)+應青(煮)+玉米排骨湯(煮)<麵條 豆干 洋蔥 小黃瓜 絞肉 三色丁 鮮菇 芝麻醬 花生粉><雞排><應青><玉米段 紅蘿蔔 排骨 香菜> | | | | | 4.1 | 2.5 | 1.5 | 0 | 3 | 0 | 647 | |
| 13 | 四 | 五穀飯<白米 五穀米> | 豆瓣魚丁(煮)※<鮮魚丁 凍豆腐 木耳 洋蔥 青蔥 薑絲 辣椒> | 麵筋炒高麗(炒)<麵筋 高麗菜 紅蘿蔔> | 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 | |
| 14 | 五 | 麥片飯<白米 麥片> | 番茄炒蛋(炒)<洗選蛋 青蔥 番茄 番茄糊> | 手工嫩豆腐*(1)油)<大四角油豆腐 蒜泥 青蔥 薑泥 辣椒> | 應青 | 紅豆花生湯(煮)<紅豆 熟花生> | 培英豆漿 | 4.1 | 2.5 | 1.5 | 0 | 2.6 | 0 | 629 | |
| 17 | 一 | 海苔飯<白米 海苔絲> | 洋蔥椒香肉絲(炒)<豬絲 鮮菇 洋蔥 甜椒> | 關東煮(煮)※<白蘿蔔 玉米段 黑輪 豬血糕 柴魚片> | 應青 | 大滷湯(煮)<豆腐 紅蘿蔔 鮮菇 脆筍絲 青蔥 肉絲> | | 4 | 2.6 | 1.5 | 0 | 2.7 | 0 | 634 | |
| 18 | 二 | 地瓜飯<白米 地瓜> | 親子雞肉(煮)<雞丁 鮮菇 洗選蛋 洋蔥> | 南瓜培根豆腐煲(煮)<南瓜 油豆腐 青蔥 培根> | 有機蔬菜 | 四神排骨湯(煮)<排骨 洋蔥仁 蓮子 芡實 淮山 薑片 當歸片> | 培英水果 | 4 | 2.6 | 1.6 | 1 | 2.7 | 0 | 696.5 | |
| 19 | 三 | | 古早味炒炊粉(炒)※+滷豬排*1(滷)+應青(炒)+冬瓜魚羹湯(煮)※<炊粉 肉絲 鮮菇 豆芽菜 韭菜 紅蘿蔔 紅蔥頭 高麗菜 蝦米><豬排><應青>< 冬瓜 魚羹 薑絲 > | | | | | 4 | 2.5 | 1.5 | 0 | 3 | 0 | 640 | |
| 20 | 四 | 麥片飯<白米 麥片> | 三杯雞(煮)<雞丁 九層塔 鮮菇 豆干丁 米血糕 薑片> | 蔥油鹽水時蔬(煮)<豆干片 小黃瓜 脆筍片 青蔥 肉片 紅蔥頭 紅蘿蔔> | 應青 | 番茄芙蓉湯(煮)<番茄 洗選蛋 青蔥> | | 4 | 2.5 | 1.5 | 0 | 2.7 | 0 | 626.5 | |
| 21 | 五 | 紫米飯<白米 紫米> | 日式蒸蛋(蒸)<鮮菇 素魚板 洗選蛋> | 鮮筒豆包(煮)<豆包 竹筍 紅蘿蔔 芹菜> | 應青 | 仙草粉圓湯(煮)<仙草凍 黑粉圓> | 培英鮮奶 | 4 | 2.5 | 1.5 | 0 | 2.6 | 1 | 742 | |
| 24 | 一 | 藜麥飯<白米 藜麥> | 照燒雞丁(煮)#<雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 栗子> | 砂鍋白菜(炒)※<大白菜 芋頭 肉燥 肉片 香菜 蝦米> | 應青 | 酸辣湯(煮)※<豆腐 脆筍絲 紅蘿蔔 木耳 肉絲 柴魚片 青蔥> | | 4 | 2.5 | 1.5 | 0 | 2.7 | 0 | 626.5 | |
| 25 | 二 | 燕麥飯<白米 燕麥> | 避風塘魚丁(炸)※<鮮魚丁 馬鈴薯 蒜角 辣椒 麵包粉 豆豉 薑絲 青蔥> | 螞蟻上樹(煮)<冬粉 絞肉 紅蘿蔔 青蔥 高麗菜> | 有機蔬菜 | 黃瓜肉片湯(煮)<大黃瓜 肉片 薑絲> | | 4 | 2.6 | 1.5 | 0 | 3 | 0 | 647.5 | |
| 26 | 三 | 麥片飯<白米 麥片> | 菜脯炒蛋(炒)<洗選蛋 菜脯 青蔥> | 堅果時蔬(炒)#<青花菜 甜椒 堅果 油片絲 蒜泥> | 應青 | 紅豆紫米湯(煮)<紅豆 紫米> | | 4.1 | 2.5 | 1.5 | 0 | 2.6 | 0 | 629 | |
| 27 | 四 | 薏仁飯<白米 洋薏仁> | 香蔥肉臊(煮)<絞肉 豆干丁 紅蔥頭 鮮菇 洋蔥 蒜苗> | 三杯干丁鮑菇(炒)<豆干丁 鮑菇頭 薑片 九層塔> | 應青 | 羅宋湯(煮)<洋蔥 西芹 馬鈴薯 番茄 番茄糊 肉絲> | | 4 | 2.5 | 1.5 | 0 | 2.7 | 0 | 626.5 | |
| 28 | 五 | | 南瓜螺旋濃湯麵(煮)+麥克雞塊*3(炸)+應青(炒)+奶油餐包*1<螺旋麵 玉米粒 青花菜 鮮菇 培根 奶粉 洋蔥 甜椒 玉米筍 南瓜 蒜泥 絞肉><麥克雞塊><應青><奶油餐包> | | | | | 4.2 | 2.5 | 1.5 | 0 | 3 | 0 | 654 | |

1. 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
3. 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材
5. 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

2. 應青品項依當天實際供應為主
4. 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

麵包也要聰明選

麵包也要聰明選，看標示、多全穀、少加工、少餡料

提供民眾選購麵包的四個小秘訣：

一、**看標示**：民眾若挑選如超商販售之麵包或盒裝糕點，皆有營養標示，應選擇低鈉、低飽和脂肪及無反式脂肪之產品。

二、**多全穀**：每日飲食指南建議民眾每日應攝取全穀根莖類跟堅果種子類，民眾在選購麵包時，可選擇全穀及含有堅果種子類的麵包，可攝取到較多的維生素、礦物質、膳食纖維及單元不飽和脂肪酸。

三、**少加工**：減少購買太香、色澤太豔麗、口感太軟、加工太過繁複的麵包，軟麵包為了口感常含有較高量的糖及油脂，不但熱量高且更易造成身體額外的負擔。

四、**少餡料**：餡料中常含較高的油脂、糖份及鈉量，且內餡若店家並非現做而是買現成的，為了保存期限較長，內餡通常會偏甜，且可能會添加額外的防腐劑。

資料來源-國民健康署<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1425&pid=9805>

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐

113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 | |
|----|----|-------------|---|--------------------------------|------|---------------------------------|--------|-----|-------|-----|-----|-----|-----|-------|--|
| 3 | 一 | 海苔飯<白米 海苔絲> | 樹子蒸豆包*1(蒸)<樹子 豆包 薑絲> | 紹子豆腐(煮)<豆腐 三色丁 素絞肉 木耳> | 應青 | 冬瓜豆皮枸杞湯(煮)<冬瓜 角螺 枸杞 薑絲> | | 4 | 2.5 | 1.5 | 0 | 2.7 | 0 | 626.5 | |
| 4 | 二 | 糙米飯<白米 糙米> | 壽喜蔬菜烤麩(煮)<烤麩 高麗菜 鮮菇> | 素蜜鴨炒花菜(炒)#<花椰菜 紅蘿蔔 素蜜鴨 堅果> | 有機蔬菜 | 玉米蛋花湯(煮)<玉米粒 洗選蛋 芹菜> | 七八年級水果 | 4 | 2.5 | 1.6 | 1 | 2.7 | 0 | 689 | |
| 5 | 三 | | 什錦素羹湯麵(煮)+蔬菜天婦羅(炸)+應青(炒)+奶皇包*1(蒸)<白油麵 素羹 脆筍絲 白蘿蔔 木耳 角螺 紅蘿蔔 豆腐><紅蘿蔔 地瓜 九層塔><應青><奶皇包> | | | | | 4 | 2.5 | 1.5 | 0 | 3 | 0 | 640 | |
| 6 | 四 | 燕麥飯<白米 燕麥> | 洋芋素燒(煮)<馬鈴薯 素肉塊 紅蘿蔔> | 珍珠燴黃瓜(燴)<素丸 大黃瓜 紅蘿蔔> | 應青 | 蔬菜味噌湯(煮)※<高麗菜 金針菇 味噌 > | | 4 | 2.5 | 1.6 | 0 | 2.7 | 0 | 629 | |
| 7 | 五 | 紫米飯<白米 紫米> | 毛豆炒蛋(炒)<雞蛋 毛豆仁 紅蘿蔔> | 綜合滷味(煮)#<豆干丁 海帶結 白蘿蔔 角螺 酸菜 花生> | 應青 | 綠豆QQ湯(煮)<綠豆 QQ> | 七八年級鮮奶 | 4.1 | 2.5 | 1.5 | 0 | 2.6 | 1 | 749 | |
| 10 | 一 | 端午節放假一天 | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 二 | 藜麥飯<白米 藜麥> | 瓜仔素肉臊(煮)<攪花瓜 豆干丁 鮮菇 素肉燥> | 素絲炒蘿蔔(炒)<素魚板 紅蘿蔔 芹菜 白蘿蔔> | 有機蔬菜 | 鮮筒香菇湯(煮)<香菇 素肉絲 竹筍 薑片 枸杞> | | 4 | 2.5 | 1.5 | 0 | 2.7 | 0 | 626.5 | |
| 12 | 三 | | 麻醬素燥麵(煮)#+椒鹽拼盤(炸)+應青(煮)+玉米素羊肉湯(煮)<麵條 豆干 玉米筍 鮮菇 三色丁 小黃瓜 芝麻醬 花生粉><豆腐 地瓜 鮮豆><應青><玉米段 紅蘿蔔 素羊肉 香菜> | | | | | 4.1 | 2.5 | 1.5 | 0 | 3 | 0 | 647 | |
| 13 | 四 | 五穀飯<白米 五穀米> | 炒時蔬(炒)<甜椒 紅蘿蔔 鮮菇 豆包 玉米筍 青花菜> | 麵筋炒高麗(炒)<麵筋 高麗菜 紅蘿蔔> | 應青 | 蘿蔔素丸湯(煮)<白蘿蔔 素丸 芹菜> | | 4 | 2.5 | 1.6 | 0 | 2.7 | 0 | 629 | |
| 14 | 五 | 麥片飯<白米 麥片> | 番茄炒蛋(炒)<雞蛋 番茄 芹菜> | 手工嫩油煎*1(油)<大四角油豆腐 薑泥 辣椒> | 應青 | 紅豆花生湯(煮)<紅豆 熟花生> | 培英豆漿 | 4.1 | 2.5 | 1.5 | 0 | 2.6 | 0 | 629 | |
| 17 | 一 | 海苔飯<白米 海苔絲> | 彩椒素柳(炒)<豆包 彩椒 鮮菇 玉米筍> | 關東煮(煮)<白蘿蔔 鮮菇 素甜條 油豆腐 玉米段> | 應青 | 大滷湯(煮)<豆腐 紅蘿蔔 鮮菇 脆筍絲> | | 4 | 2.5 | 1.6 | 0 | 2.7 | 0 | 629 | |
| 18 | 二 | 地瓜飯<白米 地瓜> | 香拌素什錦(煮)<芹菜 甜椒 玉米筍 豆干片 木耳> | 南瓜豆腐煲(煮)<南瓜 油豆腐 素蜜鴨 油豆腐> | 有機蔬菜 | 四神湯(煮)<素羊肉 洋蔥仁 蓮子 芡實 淮山 薑片 當歸片> | 培英水果 | 4 | 2.5 | 1.6 | 1 | 2.7 | 0 | 689 | |
| 19 | 三 | | 古早味炒炊粉(炒)+豉汁蒸豆包*1(蒸)+應青(炒)+冬瓜素羹湯(煮)<炊粉 油片絲 鮮菇 豆芽菜 芹菜 紅蘿蔔 素肉燥 高麗菜 ><豆包 豆豉 薑絲><應青>< 冬瓜 素羹 薑絲 > | | | | | 4 | 2.6 | 1.5 | 0 | 2.7 | 0 | 634 | |
| 20 | 四 | 麥片飯<白米 麥片> | 三杯干丁(煮)<豆干丁 鮮菇 九層塔 薑片> | 鹽水時蔬(煮)<豆干片 小黃瓜 脆筍片 紅蘿蔔> | 應青 | 番茄芙蓉湯(煮)<番茄 洗選蛋 芹菜> | | 4 | 2.5 | 1.5 | 0 | 2.7 | 0 | 626.5 | |
| 21 | 五 | 紫米飯<白米 紫米> | 日式蒸蛋(蒸)<鮮菇 素魚板 洗選蛋> | 鮮筒豆包(煮)<豆包 竹筍 紅蘿蔔 芹菜> | 應青 | 仙草粉圓湯(煮)<仙草凍 黑粉圓> | 培英鮮奶 | 4 | 2.5 | 1.5 | 0 | 2.6 | 1 | 742 | |
| 24 | 一 | 藜麥飯<白米 藜麥> | 照燒花干(煮)<蘭花干 馬鈴薯 紅蘿蔔 甜椒 青花菜> | 砂鍋白菜(炒)<大白菜 芋頭 角螺 香菜> | 應青 | 酸辣湯(煮)<豆腐 脆筍絲 紅蘿蔔 木耳 油片絲> | | 4 | 2.5 | 1.5 | 0 | 2.7 | 0 | 626.5 | |
| 25 | 二 | 燕麥飯<白米 燕麥> | 蘇格蘭炸蛋*1(炸)<洗選蛋 辣椒 香菜> | 螞蟻上樹(煮)<冬粉 素絞肉 紅蘿蔔 芹菜 高麗菜> | 有機蔬菜 | 黃瓜紅粟湯(煮)<大黃瓜 紅粟 薑絲 枸杞 素羊肉> | | 4 | 2.6 | 1.5 | 0 | 3 | 0 | 647.5 | |
| 26 | 三 | 麥片飯<白米 麥片> | 菜脯炒蛋(炒)<雞蛋 菜脯> | 堅果時蔬(炒)#<青花菜 甜椒 堅果 鮮菇 油片絲> | 應青 | 紅豆紫米湯(煮)<紅豆 紫米> | | 4.1 | 2.5 | 1.5 | 0 | 2.6 | 0 | 629 | |
| 27 | 四 | 薏仁飯<白米 洋薏仁> | 香素肉臊(煮)<麵腸 豆干丁 鮮菇 素肉燥> | 三杯干丁鮑菇(炒)<豆干丁 鮑菇頭 薑片 九層塔> | 應青 | 羅宋湯(煮)<西芹 馬鈴薯 番茄 鮮菇 番茄糊> | | 4 | 2.5 | 1.5 | 0 | 2.7 | 0 | 626.5 | |
| 28 | 五 | | 南瓜螺旋濃湯麵(煮)+素麥克雞塊*3(炸)+應青(炒)+奶油餐包*1<螺旋麵 玉米粒 青花菜 鮮菇 豆干丁 奶粉 甜椒 玉米筍 南瓜 ><素麥克雞塊><應青><奶油餐包> | | | | | 4.2 | 2.5 | 1.5 | 0 | 3 | 0 | 654 | |

1. 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
3. 有機蔬菜原則上每週二供應，如遇特殊情況則另訂

2. 應青品項依當天實際供應為主
4. 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

麵包也要聰明選

麵包也要聰明選，看標示、多全穀、少加工、少餡料

提供民眾選購麵包的四個小秘訣：

一、**看標示**：民眾若挑選如超商販售之麵包或盒裝糕點，皆有營養標示，應選擇低鈉、低飽和脂肪及無反式脂肪之產品。

二、**多全穀**：每日飲食指南建議民眾每日應攝取全穀根莖類跟堅果種子類，民眾在選購麵包時，可選擇全穀及含有堅果種子類的麵包，可攝取到較多的維生素、礦物質、膳食纖維及單元不飽和脂肪酸。

三、**少加工**：減少購買太香、色澤太豔麗、口感太軟、加工太過繁複的麵包，軟麵包為了口感常含有較高量的糖及油脂，不但熱量高且更易造成身體額外的負擔。

四、**少餡料**：餡料中常含較高的油脂、糖份及鈉量，且內餡若店家並非現做而是買現成的，為了保存期限較長，內餡通常會偏甜，且可能會添加額外的防腐劑。

資料來源-國民健康署<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1425&pid=9805>