

新竹市立培英國民中學
 學校營養午餐
 113年11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	糙米飯 〈白米 糙米〉	香菇蒸蛋(蒸) 〈洗選蛋 香菇 素魚板〉	醬爆炒千片(炒) 〈豆干片 辣椒 小黃瓜 紅蘿蔔〉	應青	銀耳蓮子湯(煮) 〈乾白木耳 枸杞 蓮子 紅棗〉	培英鮮奶	4	2.2	1.6	0	2.6	0	602
4	一	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	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 青蔥〉	應青	冬瓜排骨湯(煮) 〈冬瓜 排骨 薑絲〉		4	2.4	1.5	0	3	0	632.5
5	二	糙米飯 〈白米 糙米〉	堅果炒雞丁(炒)※ 〈雞丁 堅果 小黃瓜 甜椒 蒜角〉	珍菇增高麗菜(燴)※ 〈大白菜 鮮菇 角螺 紅蘿蔔 蝦米〉	有機蔬菜	味噌湯(煮) 〈海帶芽 味噌 豆腐 青蔥〉		4	2.3	1.5	0	2.7	0	611.5
6	三	台式鮮魚米粉(煮)※+香酥豬排*1(炸)+應青(炒)+銀絲卷(蒸) 〈粗米粉 虱目魚柳 小卷 高麗菜 紅蘿蔔 紅蔥頭 鮮菇 蝦米 青蔥〉〈豬排〉〈應青〉〈銀絲卷〉						4.3	2.2	1.5	0	3	0	638.5
7	四	麥片飯 〈白米 麥片〉	筍干扣肉(煮) 〈肉角 筍干 梅干菜 青蔥 辣椒〉	關東煮(煮)※ 〈白蘿蔔 甜椒 米血糕 油豆腐〉	應青	蔬菜蛋花湯(煮) 〈青菜 洗選蛋 紅蘿蔔〉	培英水果	4	2.4	1.5	0	2.5	0	610
8	五	紫米飯 〈白米 紫米〉	番茄炒蛋(炒) 〈洗選蛋 番茄 青蔥〉	塔香麵腸(炒) 〈鮑腸 素雞丁 鮮菇 九層塔〉	應青	花生牛奶甜湯(煮)＃ 〈花生 麥片 奶粉〉	培英豆漿	4	2.8	1.5	0	3	0	662.5
11	一	糙米飯 〈白米 糙米〉	打拋檸檬豬(煮)※ 〈絞肉 洋葱 番茄 九層塔 檸檬汁 魚露 香茅〉	黃瓜炒雙菇(炒) 〈大黃瓜 大蒜 鮮菇〉	應青	玉米蛋花湯(煮) 〈玉米粒 雞蛋 青蔥〉		4	2	1.5	0	2.6	0	584.5
12	二	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	豆瓣魚丁(煮)※ 〈鮮魚丁 凍豆腐 木耳 洋葱 青蔥 辣豆瓣〉	培根高麗菜(炒) 〈高麗菜 培根 紅蘿蔔〉	有機蔬菜	蘿蔔肉片湯(煮) 〈白蘿蔔 薑絲 肉片〉		4	2.7	1.5	0	2.7	0	641.5
13	三	麵線糊(煮)+檸檬雞翅*1(炸)+應青(炒)+奶皇包*1(蒸) 〈紅麵線 紅蘿蔔 木耳 筍絲 高麗菜 烏醋 〉〈檸檬雞翅〉〈應青〉〈奶皇包〉						4.2	2.2	1.5	0	3	0	631.5
14	四	五穀飯 〈白米 五穀米〉	蠔油菇菇雞(煮) 〈雞丁 鮮菇 紅蘿蔔 毛豆仁〉	芝麻拌海根(拌)＃ 〈海帶根 白芝麻 薑絲〉	應青	當歸豚肉湯(煮) 〈肉片 高麗菜 當歸 角螺〉		4	2.4	1.5	0	2.7	0	619
15	五	培英校慶:蒜香培根白醬螺旋麵+炸雞腿*1(炸)+椒鹽海苔薯塊(炸)+清炒花椰菜(炒) 〈螺旋麵 甜椒 玉米筍 洋葱 鮮菇 玉米粒 蒜泥 培根 〉〈雞腿〉〈馬鈴薯 海苔粉〉〈青花菜 白花菜 紅蘿蔔〉						4	2.4	1.5	0	2.6	0	614.5
18	一	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	親子雞肉(煮)※ 〈白米 鮮菇 洗選蛋〉	蔥油鹽水拼盤(煮) 〈小黃瓜 脆筍片 肉片 紅蔥頭〉	應青	玉穗排骨湯(煮) 〈玉米段 排骨 薑絲〉		4.1	2.3	1.6	0	2.6	0	616.5
19	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	瓜仔肉臊(煮) 〈絞肉 攪花瓜 豆干丁 鮮菇 紅蔥頭〉	黃金魷魚丸*2(炸)※ 〈魷魚丸〉	應青	酸辣湯(煮)※ 〈豆腐 脆筍 紅蘿蔔 木耳 肉絲 柴魚片 蔥〉		4	2.5	1.5	0	2.6	0	622
20	三	麻油肉片飯(拌)+香滷豬排(滷)+應青(炒)+海結湯(煮) 〈白米 肉片 老薑 香菇 麻油 毛豆〉〈豬排〉〈應青〉〈海帶結 大骨 薑絲〉						4	2	1.5	0	2.6	0	584.5
21	四	五穀飯 〈白米 五穀米〉	醬爆豬柳(炒) 〈豬柳 洋葱 青蔥 甜椒〉	蛋酥蒲瓜(煮) 〈蒲瓜 雞蛋 紅蘿蔔 黑木耳 青蔥〉	應青	鮮筍香菇雞湯 〈鮮菇 骨髓〉	培英水果	4	2.5	1.5	0	3	0	640
22	五	海苔飯 〈白米 海苔〉	金瓜炒蛋 〈南瓜 雞蛋 青蔥〉	三杯素肚 〈蒜頭 素肚 甜椒 黑木耳 九層塔〉	應青	紅豆紫米湯(煮) 〈紅豆 紫米〉	培英鮮奶	4.4	2.3	1.5	0	3	0	653
25	一	五穀飯 〈白米 五穀米〉	壽喜燒肉片(炒)※ 〈肉片 高麗菜 鮮菇 洋葱 柴魚片〉	紹子豆腐(煮) 〈豆腐 紅蘿蔔 絞肉 青蔥 黑木耳〉	應青	黃瓜貢丸湯(煮) 〈大黃瓜 貢丸〉		4	2.6	1.5	0	2.6	0	629.5
26	二	燕麥飯 〈白米 糙米〉	南洋咖喱雞(煮) 〈雞丁 洋葱 馬鈴薯 紅蘿蔔 椰奶〉	彩繪花菜(炒) 〈青花菜 鮮菇 素魚板〉	有機蔬菜	紫菜蛋花湯(煮) 〈紫菜 洗選蛋 薑絲〉		4.1	2.5	1.5	0	2.6	0	629
27	三	紅燒豬肉麵(煮)+脆皮蝦捲*2(炸)※+應青(炒)+蒸烤地瓜*1(蒸) 〈麵條 白蘿蔔 紅蘿蔔 洋葱 鮮菇 番茄 肉角 酸菜 青蔥 〉〈蝦捲〉〈應青〉〈冰心地瓜〉						4.3	2.8	1.5	0	2.6	0	665.5
28	四	紫米飯 〈白米 紫米〉	紅燒魚丁*1(煮)※ 〈鮮魚丁 青菜 鮮菇 凍豆腐 蒜頭 辣椒〉	螞蟥上樹(煮) 〈冬粉 紅蘿蔔 高麗菜 絞肉 青蔥〉	應青	蘿蔔排骨湯(煮) 〈白蘿蔔 排骨 薑絲〉		4.2	2.6	1.5	0	2.5	0	639
29	五	清粥小菜蔬食特餐:地瓜粥(煮)+菜圓蛋(炒)+花生麵筋(煮)＃+高麗菜(炒)+芝麻包*1(蒸) 〈地瓜 糙米 白米〉〈菜脯 雞蛋 青蔥〉〈花生 麵筋〉〈高麗菜〉〈芝麻包〉						4.2	2.3	1.5	0	2.6	0	621

- 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:楊欣庭
 審核人員:柯蕙如

白木耳功效好處多

白木耳，又稱銀耳，質量上乘者稱作雪耳，因為外觀通常呈現雪白色而得名，是一種常見的食用菌。白木耳被譽為「菌中之冠」，含有豐富的植物性膠質，也有多種礦物質、維生素、胺基酸、多醣體等成分。而白木耳的滑溜口感正是來自於多醣體，其本身並不含膠原蛋白。

白木耳的營養價值？

白木耳每100克的熱量僅12大卡，屬於低熱量、高纖維食物，減肥的好夥伴。白木耳營養豐富以及多種礦物質，其中又以鈣、磷與鉀含量最高。主要營養價值為：

多醣體：現代醫學證明，白木耳主要的藥理有效成分是多醣體，銀耳多醣是由3種不同的單醣組合而成，屬異質多醣體，具抗氧化、養生、防癌、美容美白、減肥、防便秘等功效。

膳食纖維：能夠穩定血糖、代謝血脂、促進腸胃蠕動等功效。

膠質：能保濕滋潤，讓皮膚Q彈水潤。

胺基酸：含十多種胺基酸，幫助維持人體正常運作。

維生素B群：有維繫細胞運作、維持造血功能、補充體力、維護眼睛健康等功能。

維生素D：能防止鈣流失，有益生長發育。

磷：對大腦皮質和神經系統有調節作用。

鉀、鈣：對心臟維持正常收縮非常重要。

鐵：能補血的鐵質含量高，可與梨子、葡萄並列。

白木耳、黑木耳哪裡不同？

	白木耳	黑木耳
生物分類	銀耳綱銀耳目銀耳科	傘菌綱木耳目木耳科
分子結構	異質多醣體，多醣體種類多樣。	同質多醣體，酸性多醣為主。
主要營養成分	維生素A、維生素B群、葉酸、鉀	膳食纖維、胺基酸、蛋白質、鐵、鈣、鎂
養生功效	滋陰潤肺、強身抗病、養顏美容、改善便秘	補氣生血、滋補養顏、滋潤利腸、改善體虛
烹調方法	適合做甜湯	適合入菜

的不同，但事實上，兩者在生物學分類上頗有差異。其主要的區別為：

新竹市立培英國民中學
 學校營養午餐
 113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	豆魚肉蛋 份	蔬菜 份	水果 份	油質 份	奶類 份	總熱量
1	五	糙米飯 〈白米 糙米〉	香菇蒸蛋(蒸) 〈洗選蛋 香菇 素魚板〉	醬爆炒千片(炒) 〈豆干片 辣椒 小黃瓜 紅蘿蔔〉	應青	銀耳蓮子湯(煮) 〈乾白木耳 枸杞 蓮子 紅棗〉	培英鮮奶	4	2.2	1.6	0	2.6	0	602
4	一	五穀飯 〈白米 五穀米〉	番茄烤魷(煮) 〈番茄 烤魷 馬鈴薯 彩椒〉	彩繪玉米(炒) 〈玉米粒 毛豆仁 紅蘿蔔〉	應青	冬瓜角螺湯(煮) 〈冬瓜 角螺 薑絲〉		4	2.4	1.5	0	3	0	632.5
5	二	糙米飯 〈白米 糙米〉	堅果炒素雞(炒)＃ 〈素雞 堅果 小黃瓜 甜椒〉	珍菇增高麗菜(燴) 〈大白菜 鮮菇 角螺 紅蘿蔔〉	有機蔬菜	味噌湯(煮) 〈海帶芽 味噌 豆腐〉		4	2.3	1.5	0	2.7	0	611.5
6	三	台式米粉湯(煮)+鹽酥豆包*1(炸)+應青(炒)+銀絲卷(蒸) 〈粗米粉 素肉燥 角螺 青菜 鮮菇 〉〈豆包〉〈應青〉〈銀絲卷〉						4.3	2.2	1.5	0	3	0	638.5
7	四	麥片飯 〈白米 麥片〉	筍干素肉絲(炒) 〈筍乾 梅干菜 素肉絲 辣椒〉	關東煮(煮) 〈白蘿蔔 油豆腐 玉米鬚 蒟蒻捲〉	應青	蔬菜蛋花湯(煮) 〈青菜 洗選蛋〉	培英水果	4	2.4	1.5	0	2.5	0	610
8	五	紫米飯 〈白米 紫米〉	番茄炒蛋(炒) 〈洗選蛋 番茄〉	塔香麵腸(炒) 〈鮑腸 素雞丁 胡蘿蔔 鮮菇 九層塔〉	應青	花生牛奶甜湯(煮)＃ 〈花生 麥片 奶粉〉	培英豆漿	4	2.8	1.5	0	3	0	662.5
11	一	糙米飯 〈白米 糙米〉	打拋檸檬千丁(煮) 〈豆干丁 番茄 九層塔 檸檬汁〉	黃瓜炒雙菇(炒) 〈大黃瓜 黑木耳 鮮菇〉	應青	玉米蛋花湯(煮) 〈玉米粒 雞蛋〉		4	2	1.5	0	2.6	0	584.5
12	二	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	炒堅果時蔬(炒)＃ 〈甜椒 堅果 豆包 玉米筍 青花菜〉	魚板高麗菜(炒) 〈素魚板 高麗菜 黑木耳〉	有機蔬菜	蘿蔔湯(煮) 〈白蘿蔔 薑絲 紅蘿蔔〉		4	2.7	1.5	0	2.7	0	641.5
13	三	麵線糊(煮)+香滷大豆腐(滷)+應青(炒)+奶皇包*1(蒸) 〈紅麵線 紅蘿蔔 鮮菇 筍絲 高麗菜 〉〈大四角油腐〉〈應清〉〈奶皇包〉						4.2	2.2	1.5	0	3	0	631.5
14	四	五穀飯 〈白米 五穀米〉	蠔油千丁(煮) 〈鮮菇 紅蘿蔔 四分乾丁 毛豆仁〉	芝麻拌海根(拌)＃ 〈海帶根 白芝麻 薑絲〉	應青	當歸凍腐湯(煮) 〈高麗菜 當歸 凍豆腐〉		4	2.4	1.5	0	2.7	0	619
15	五	培英校慶:白醬螺旋麵+素串燒(炸)＃+椒鹽海苔薯塊(炸)+清炒花椰菜(炒) 〈螺旋麵 紅蘿蔔 毛豆 鮮菇 玉米粒 〉〈素雞丁 甜椒 小黃瓜 鮮菇 百頁豆腐 玉米筍 白芝麻〉〈馬鈴薯 海苔粉〉〈青花菜 白花菜 紅蘿蔔〉						4	2.4	1.5	0	2.6	0	614.5
18	一	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	什錦燒豆腸(炒) 〈甜椒 鮮菇 豆腸 毛豆 九層塔〉	鹽水時蔬(煮)＃ 〈豆干 小黃瓜 脆筍 紅蘿蔔 堅果〉	應青	玉穗海結湯(煮) 〈玉米段 海帶結 薑絲〉		4.1	2.3	1.6	0	2.6	0	616.5
19	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	瓜仔素肉臊(煮) 〈攪花瓜 豆干丁 鮮菇 素肉燥〉	蔬菜天婦羅(炸) 〈地瓜 九層塔 紅蘿蔔〉	應青	酸辣湯(煮) 〈豆腐 脆筍絲 紅蘿蔔 木耳〉		4	2.5	1.5	0	2.6	0	622
20	三	麻油菇菇飯(拌)+飄香滷蛋(滷)+應青(炒)+海結湯(煮) 〈白米 老薑 杏鮑菇 麻油 胡蘿蔔 毛豆〉〈雞蛋〉〈應青〉〈海帶結 油片絲 薑絲〉						4	2	1.5	0	2.6	0	584.5
21	四	五穀飯 〈白米 五穀米〉	古早味素滷(滷) 〈鮑腸 海帶結 油豆腐〉	蛋酥蒲瓜(煮) 〈蒲瓜 雞蛋 紅蘿蔔 黑木耳 青蔥〉	應青	鮮筍香菇湯 〈鮮菇 鮮筍〉	培英水果	4	2.5	1.5	0	3	0	640
22	五	海苔飯 〈白米 海苔絲〉	金瓜炒蛋 〈南瓜 雞蛋〉	三杯素肚 〈素肚 甜椒 黑木耳 九層塔〉	應青	紅豆紫米湯(煮) 〈紅豆 紫米〉	培英鮮奶	4.4	2.3	1.5	0	3	0	653
25	一	五穀飯 〈白米 五穀米〉	山藥什錦(煮) 〈山藥 玉米筍 甜椒 芹菜〉	紹子豆腐(煮) 〈豆腐 紅蘿蔔 素絞肉 黑木耳〉	應青	黃瓜湯(煮) 〈大黃瓜 素丸子〉		4	2.6	1.5	0	2.6	0	629.5
26	二	燕麥飯 〈白米 糙米〉	南洋咖喱油腐(煮) 〈油腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 椰奶〉	彩繪花菜(炒) 〈青花菜 鮮菇 素魚板〉	有機蔬菜	紫菜蛋花湯(煮) 〈紫菜 洗選蛋 薑絲〉		4.1	2.5	1.5	0	2.6	0	629
27	三	紅燒麵(煮)+手工蔬菜可樂餅*1(炸)+應青(炒)+奶皇包*1(蒸) 〈麵條 白蘿蔔 紅蘿蔔 鮮菇 番茄 角螺 酸菜 青蔥 〉〈馬鈴薯 毛豆 胡蘿蔔 碎干丁〉〈應青〉〈奶皇包〉						4.3	2.8	1.5	0	2.6	0	665.5
28	四	紫米飯 〈白米 紫米〉	紅燒豆包*1(炸) 〈豆包 青菜 鮮菇 辣椒〉	螞蟥上樹(煮) 〈冬粉 紅蘿蔔 高麗菜 素絞肉〉	應青	蘿蔔湯(煮) 〈白蘿蔔 素羊肉 薑絲〉		4.2	2.6	1.5	0	2.5	0	639
29	五	清粥小菜蔬食特餐:地瓜粥(煮)+菜圓蛋(炒)+花生麵筋(煮)＃+高麗菜(炒)+芝麻色*1(蒸) 〈地瓜 糙米 白米〉〈菜脯 雞蛋 〉〈花生 麵筋〉〈高麗菜〉〈芝麻包〉						4.2	2.3	1.5	0	2.6	0	621

- 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:＃堅果,如有對其過敏請斟酌食用

*廠商營養師:楊欣庭
 審核人員:柯蕙如

白木耳功效好處多

白木耳，又稱銀耳，質量上乘者稱作雪耳，因為外觀通常呈現雪白色而得名，是一種常見的食用菌。白木耳被譽為「菌中之冠」，含有豐富的植物性膠質，也有多種礦物質、維生素、胺基酸、多醣體等成分。而白木耳的滑溜口感正是來自於多醣體，其本身並不含膠原蛋白。

白木耳的營養價值？

白木耳每100克的熱量僅12大卡，屬於低熱量、高纖維食物，減肥的好夥伴。白木耳營養豐富以及多種礦物質，其中又以鈣、磷與鉀含量最高。主要營養價值為：

多醣體：現代醫學證明，白木耳主要的藥理有效成分是多醣體，銀耳多醣是由3種不同的單醣組合而成，屬異質多醣體，具抗氧化、養生、防癌、美容美白、減肥、防便秘等功效。

膳食纖維：能夠穩定血糖、代謝血脂、促進腸胃蠕動等功效。

膠質：能保濕滋潤，讓皮膚Q彈水潤。

胺基酸：含十多種胺基酸，幫助維持人體正常運作。

維生素B群：有維繫細胞運作、維持造血功能、補充體力、維護眼睛健康等功能。

維生素D：能防止鈣流失，有益生長發育。

磷：對大腦皮質和神經系統有調節作用。

鉀、鈣：對心臟維持正常收縮非常重要。

鐵：能補血的鐵質含量高，可與梨子、葡萄並列。

白木耳、黑木耳哪裡不同？

	白木耳	黑木耳
生物分類	銀耳綱銀耳目銀耳科	傘菌綱木耳目木耳科
分子結構	異質多醣體，多醣體種類多樣。	同質多醣體，酸性多醣為主。
主要營養成分	維生素A、維生素B群、葉酸、鉀	膳食纖維、胺基酸、蛋白質、鐵、鈣、鎂
養生功效	滋陰潤肺、強身抗病、養顏美容、改善便秘	補氣生血、滋補養顏、滋潤利腸、改善體虛
烹調方法	適合做甜湯	適合入菜

的不同，但事實上，兩者在生物學分類上頗有差異。其主要的區別為：