

# 虎林國中、虎林國小、香山國小 學校午餐

## 109 年 4 月份午餐食譜 (素)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量	
4/1	三	白拉麵	義大利素肉醬麵	酥炸薯餅	青菜	珍珠奶茶		5.8	2	1.4	2.5			704	
4/2	四	清明連假													
4/3	五														
4/6	一	芋頭飯	蘿蔔素排骨	高麗菜捲	青菜	海芽蛋花湯		5.8	2.2	2.2	2.2			725	
4/7	二	紫米飯	奶香什錦	冬瓜總匯	青菜	鮮蔬粉絲湯	水果	6	2.4	2.5	2	1		813	
4/8	三	刀花麵	炸醬刀花麵	香滷鮑菇	青菜	酸辣湯		5.5	2.2	2.6	2.5			728	
4/9	四	糙米飯	酥炸素魚排	咖哩什錦	青菜	玉米蛋花湯	鮮奶	6.5	2.3	1.1	2.5		1	918	
4/10	五	燕麥飯	台式滷味	番茄炒蛋	青菜	綠豆小薏仁湯		6.7	1.5	1.3	2.2			713	
4/13	一	麥片飯	義香麵腸	鮮蔬寬粉	青菜	蘿蔔鮮菇湯		6.5	2.5	2	2			783	
4/14	二	小米飯	塔香紫茄	大瓜總匯	青菜	玉米濃湯	水果	6	2.1	2.5	2.2	1		799	
4/15	三	粗米粉	新竹米粉湯	素香雞排	青菜	黑糖捲		5.5	2.2	1.2	2.8			706	
4/16	四	五穀飯	醬燒鮮菇	農家小炒	青菜	海芽薑絲湯	鮮奶	5.5	2.1	2.1	2.2		1	844	
4/17	五	燕麥飯	手工油腐	金菇滑蛋	青菜	紅豆紫米湯		6.5	2.1	1	2.5			750	
4/20	一	紫米飯	筍香麵輪	古早味白菜滷	青菜	大滷湯		5.6	2.8	2	2.2			751	
4/21	二	麥片飯	香炒年糕	田園四喜	青菜	蘿蔔金菇湯	水果	6.1	2.1	2.3	2	1		792	
4/22	三	白拉麵	日式什錦拌麵	日式鮮蔬	青菜	海芽薑絲湯		5.5	2	2.2	2.6			707	
4/23	四	燕麥飯	咖哩洋芋	香炒雙花	青菜	黃瓜湯	鮮奶	5.8	2.5	2.2	2		1	889	
4/24	五	小米飯	關東煮	菜脯煎蛋	青菜	芋圓冬瓜茶		6.1	1.6	1.7	2.5			702	
4/27	一	南瓜飯	蘿蔔素雞	家常豆腐	青菜	玉米蛋花湯		5.8	3.4	1.8	2.2			805	
4/28	二	五穀飯	鮮菇壽喜燒	冬瓜什錦	青菜	芹香筍片湯	水果	5.5	2.1	2.8	2	1		763	
4/29	三	刀削麵	芝麻醬香麵	手工蔬菜薄餅	青菜	番茄蛋花湯		5.5	1.9	2.4	2.8			714	
4/30	四	麥片飯	白菜燒豆包	玉米蒸蛋	青菜	冬瓜素丸湯		6	2.6	1.9	2			753	

新型冠狀病毒來勢洶洶，國民健康署特別整理4撇步，簡單方式就能透過飲食提升自身抵抗力，保護自己也保護他人：

1. 每餐用餐時先吃蔬菜：用餐時先將足量的蔬菜夾至碗中，建立吃足蔬菜的好習慣，並建議至少要有1道深綠色蔬菜。
2. 菜肉相伴取代大肉塊：家中備餐或自助餐夾菜可選擇如番茄炒蛋、芥藍肉絲、豆干芹菜等菜色，避免選擇大塊肉類。
3. 多點一份燙青菜：若正餐選用麵食或炒飯類，不易攝取足夠的青菜，應額外點一份燙青菜或青菜湯增加蔬菜量。
4. 讓水果隨手可得：可以固定於客廳或餐廳桌上固定放些方便食用的水果，如橘子、香蕉等，若於餐間肚子餓時，即可取用，不但有助於一天達到應攝取之建議量，更可取代吃零食的習慣。

研究指出蔬果的攝取量增加會促使發炎介質減少，並且強化免疫細胞，進而增強抵抗力。不同顏色的蔬果富含各種維生素、礦物質、膳食纖維及植物化學素，如維生素A、維生素C、鐵、鈣、植化素等多種營養素；膳食纖維可維持腸道健康，增強對伺機入侵的病菌的抵抗力；而植化素則具有抗發炎等活性。每餐水果攝取量大約1個拳頭大，水果應盡量洗乾淨連果皮一起吃，可以攝取到更多的營養素；每餐蔬菜攝取量則比1個拳頭大一些，也可以適量增加。

國民健康署呼籲防疫期間聰明吃、快樂動，用健康的生活型態增強抵抗力，共同抗擊疫情。

資料來源：國民健康署

協呈食品股份有限公司 營養師 王巧琴

新竹市立虎林國民中學 營養師 陳文宗