

虎林國中、虎林國小、香山國小 108 學年度午餐推行委員會議第 8 次會議紀錄

會議時間：109 年 4 月 27 日(星期一)中午 12 時 10 分

會議地點：虎林國中二樓會議室

會議主席：鄭校長明谷

出席人員：(如簽到單)

記錄：營養師陳文宗

壹、主席致詞：感謝各位委員蒞臨與會，請委員們進行議程內容討論。

貳、業務單位報告

一、上次會議決議執行情形：109 年 3 月~4 月份葷素食菜單均依據議定菜單供應。

二、本月廠商履約情形：廠商工作人員出勤狀況正常，無退換貨記錄，供餐狀況正常。

三、本月午餐異況：1 件(109 年 4 月 15 日虎林國小米粉湯餐桶裡菜餚內夾有細小竹枝狀異物)。

四、109 年 3 月~4 月午餐食材檢驗結果：109 年 3 月 26 日香山國小午餐抽檢，送食品研究所檢驗，符合衛生規範。

五、109 年 3 月~4 月午餐經費收支情形：

(一) 收入項目：108 學年度第 2 學期，三校學生與教職員基燃非基改費小計 1,612,605 元、虎中教職員午餐費 146,390 元、虎小教職員午餐費 131,808 元、香小教職員午餐費 119,793 元，合計：2,010,596 元。

(二) 本月主要支出項目：

支 出 項 目	金 額
燃料費(自來水費、電費、天然氣費)	60,481
虎中轉學生退費(基燃非基改費)	570
109 年 2~3 月三校學生與教職員非基改費支出	190,324
109 年 2~3 月三校教職員午餐費支出	114,358
水電費、燃料費(補燃料費不足款)~	
午餐廚房補貼三校使用電梯送餐分攤所需電費與保養費	31,200
廚房及用餐相關設備、器具~	
廚房油煙水洗機循環馬達故障維修費用	13,400
廚房辦公室印表機耗材(碳粉匣)費用	3,339
廚房環境清潔及維護~	
109 年 3 月份抽檢食物檢驗費用	2,500
合計：	416,172

### 參、用餐反應、建議或滿意度調查：

#### 新竹市香山區虎林國民小學108學年度第2學期第1次 午餐滿意度問卷調查結果

	太多	剛好	不夠		
1. 你覺得主食(飯)的供應份量	26.5%	71.9%	1.7%		
2. 你覺得菜(主、副菜)的供應份量	25.2%	72.2%	2.6%		
平均值	25.8%	72.0%	2.1%		
	非常滿意	滿意	尚可	不滿意	非常不滿意
3. 你覺得午餐的菜色搭配	22.3%	34.1%	35.6%	6.0%	2.1%
4. 你覺得午餐的口味(調味方式)	21.1%	34.3%	35.2%	6.9%	2.6%
5. 你覺得午餐的烹調(用油量)	23.5%	28.7%	30.7%	11.3%	5.7%
6. 你覺得午餐供應的水果品質及大小	33.3%	30.0%	28.3%	5.4%	3.0%
7. 你覺得午餐供應的溫度	35.0%	36.3%	18.5%	7.2%	3.0%
8. 你覺得飯菜的衛生	31.3%	35.0%	24.4%	7.6%	1.7%
9. 你覺得工作人員的服務態度	55.9%	34.4%	9.1%	0.6%	0.0%
10. 你覺得午餐供應的整體滿意度	30.2%	37.4%	28.7%	2.6%	1.1%
平均值	31.6%	33.8%	26.8%	5.9%	2.4%

### 肆、討論提案

案由一、109年5月份葷素食菜單審核討論。

說明：請參閱會議議程附件一(109年5月份葷素食食譜草稿)。

決議：葷、素食菜單內容修改後如(附件二)，依採購契約108學年度增加供應6次鮮乳，109年5月14日增加供應1次鮮乳(為第5次增加供應)。

案由二、本月午餐異況1件，請審議。

說明：本月午餐異況(109年4月15日虎林國小六年孝班米粉湯餐桶裡菜餚內夾有細小竹枝狀異物兩根)，是否立案裁罰請審議。

決議：異物經委員會檢視討論後，兩根細小竹枝狀異物為木質細屑，極為細小且重量輕微，廚房內部與送餐器具均無此材質器皿，不排除為打餐時由其餘餐具沾黏掉落入侵，無法確認為廠商疏失，決議不立案；請承辦廠商加強廚房與餐車環境清潔維護，並請宣導各班級注意置放餐具處環境清潔。

伍、臨時動議：

陸、散會：12時50分


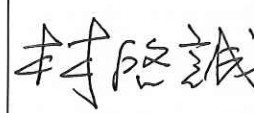
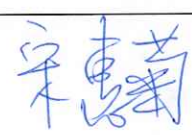


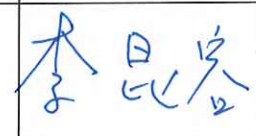
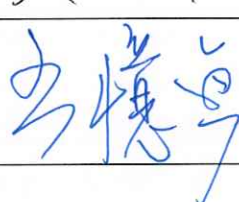
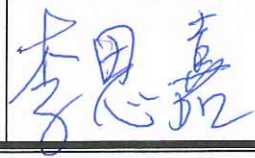
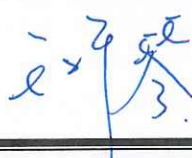
虎林國中、虎林國小、香山國小

108 學年度午餐推行委員會議第 8 次會議簽到單

時間：109 年 4 月 27 日(星期一)中午 12 時 10 分

地點：本校二樓會議室

主席：鄭校長明谷

虎林國中		虎林國小		香山國小	
出席者	簽名	出席者	簽名	出席者	簽名
校長 鄭明谷		校長 林啓誠 (或處室主任)		校長 顏美禎 (或處室主任)	請假
家長代表	請假	家長代表	請假	家長代表	
學校代表		學校代表		學校代表	
總務主任 王憶貞					
營養師 陳文宗					
列席者	簽名	列席者	簽名	列席者	簽名
會計主任 段幼玉	請假	輔導主任 陳威任	請假		
協呈食品 股份有限公司 廠商代表		協呈食品 股份有限公司 營養師			

# 虎林國中、虎林國小、香山國小 學校午餐

## 109 年 5 月份午餐食譜 (葷)

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
5/1	五	糙米飯	五香滷味	日式蒸蛋	青菜	紅豆紫米湯		6.5	2.2	2.2	2			765
5/4	一	小米飯	味噌燒雞	肉絲炒干片	青菜	海芽蛋花湯		5.8	2.7	2.2	2.2			763
5/5	二	麥片飯	醬燒排骨	白菜什錦	青菜	番茄豆腐湯	水果	5.5	2.4	2.1	2	1		768
5/6	三	白米	狀元及第粥	香滷雞排	青菜	奶黃包	蛋糕肉粽(虎中)	5.8	2.1	1.7	2.2			705
5/7	四	燕麥飯	柳葉魚*2	咖哩洋芋	青菜	冬瓜肉柳	鮮奶	5.8	2.3	2	2.8		1	905
5/8	五	紫米飯	日式風味煮	洋蔥炒蛋	青菜	綠豆麥片湯	蛋糕(虎小)(香小)	6.5	2.2	2	2.4			778
5/11	一	地瓜飯	沙茶肉柳	大瓜總匯	青菜	日式味噌湯		5.8	2.3	1.8	2.4			732
5/12	二	小米飯	洋芋燒雞	芝麻海根	青菜	玉米蛋花湯	水果	6	2.5	1.7	2	1		800
5/13	三	炊粉	風城炒炊粉	大阪城豬排	青菜	蘿蔔魚羹湯		5.5	3	2.5	2.8			799
5/14	四	糙米飯	醬燒魚丁	田園四喜	青菜	筍香排骨湯	鮮奶	5.5	2.8	2.2	2.2		1	899
5/15	五	白米	高麗菜飯	金蓉炒蛋	青菜	珍珠冬瓜茶		5.5	2.1	2.1	2.4			703
5/18	一	麥片飯	塔香鴨丁	魚香豆腐	青菜	義式濃湯		5.8	2.8	1.9	2.2			763
5/19	二	燕麥飯	茄汁肉片	匏瓜鮮菇	青菜	蔬菜冬粉湯	水果	5.6	2.2	1.8	2	1		752
5/20	三	刀削麵	麻醬麵	酥炸鮮魚片	青菜	酸辣湯		5.5	2.1	2	2.8			719
5/21	四	小米飯	奶香玉米雞	雙花肉絲	青菜	冬瓜魚丸湯	鮮奶	5.8	2.6	2	2		1	891
5/22	五	燕麥飯	台式滷味	菜脯炒蛋	青菜	八寶粥		6.2	2.2	2.1	2.4			760
5/25	一	南瓜飯	瓜仔肉燥	芋香白菜	青菜	番茄蛋花湯		5.8	2.6	2.5	2			754
5/26	二	麥片飯	白卜燒雞	香炒雙絲	青菜	黃瓜大骨湯	水果	5.5	2.4	2.1	2.2	1		777
5/27	三	白拉麵	台式炒麵	香滷豬排	青菜	雙色玉米湯		5.7	2.8	2.1	2.6			779
5/28	四	燕麥飯	椒鹽魚排	咖哩什錦	青菜	肉骨茶湯		6.1	2.4	1.7	2.8			776
5/29	五	糙米飯	五香豆腐	絲瓜炒蛋	青菜	綠豆QQ湯		6.3	2.6	2	2.4			794

### 如何健康吃粽子：

粽子的主要成份是糯米，和白米相較下較難消化、黏性也高，其餡料一般添加的是豬肉、香菇、鹹蛋黃、花生、栗子、菜脯及蝦米等熱量更是爆表，糯米本身屬於不易消化的澱粉類，拌炒過的五花肉、花生、蛋黃的油脂量又高，一顆粽子的熱量約400-600大卡，吃一顆就相當於約兩碗的白飯、兩片肉和一湯匙的油。糯米膳食纖維少，黏滯在胃中會刺激胃道的黏膜、使胃酸增加，腸胃虛弱的人吃完粽子後容易出現腹脹、打嗝，嚴重的還會出現溢酸、上腹部疼痛。

### 如何健康吃粽子：

1. 吃粽子時，最好少淋佐味的沾醬，如蕃茄醬、甜辣醬、辣椒醬等，因為這些都是含鈉量高的調味料，會增加身體負擔。
2. 建議一天吃兩顆為限，粽子高熱量、糯米難消化，食用時細嚼慢嚥，才能減少腸胃的消化負擔。
3. 可以搭配一碗清淡的湯，如冬瓜、苦瓜、絲瓜或其他蔬菜湯增加其膳食纖維的補充。
4. 粽子吃完可搭配鳳梨、木瓜、香蕉等富含酵素或膳食纖維的水果，能促進腸胃消化以達到營養均衡。

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

# 虎林國中、虎林國小、香山國小 學校午餐

## 109 年 5 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
5/1	五	糙米飯	五香滷味	燴雙菇	青菜	紅豆紫米湯		6.5	2.2	2.2	2.5			788
5/4	一	小米飯	味噌燒時蔬	香炒干片	青菜	海芽蛋花湯		5.8	2.6	2.2	2.2			755
5/5	二	麥片飯	醬燒素排骨	白菜什錦	青菜	番茄豆腐湯	水果	5.5	2.4	2.1	2	1		768
5/6	三	白米	狀元及第粥	香滷豆包	青菜	奶黃包	蛋糕 肉粽 (虎中)	5.8	2.6	1.7	2.5			756
5/7	四	燕麥飯	炸雲菜捲	咖哩洋芋	青菜	冬瓜鮮菇湯	鮮奶	5.8	2.3	2	2.5		1	891
5/8	五	紫米飯	日式風味煮	三色煎蛋	青菜	綠豆麥片湯	蛋糕 (虎小) (香小)	6.5	2.2	2	2.2			769
5/11	一	地瓜飯	沙茶鮮蔬	大瓜總匯	青菜	日式味噌湯		5.8	2.3	1.8	2			714
5/12	二	小米飯	洋芋什錦	芝麻海根	青菜	玉米蛋花湯	水果	6	2.2	1.7	2.2	1		787
5/13	三	炊粉	風城炒炊粉	素香雞排	青菜	蘿蔔素魚羹湯		5.5	2.6	2.5	2.8			769
5/14	四	糙米飯	鮮菇什錦	田園四喜	青菜	香筍湯	鮮奶	5.5	2.1	2.2	2.2		1	847
5/15	五	白米	高麗菜飯	金蓉炒蛋	青菜	珍珠冬瓜茶		5.5	2.2	2.1	2.5			715
5/18	一	麥片飯	塔香紫茄	素魚香豆腐	青菜	義式濃湯		5.8	2.1	1.9	2.2			710
5/19	二	燕麥飯	花生麵筋	匏瓜鮮菇	青菜	蔬菜冬粉湯	水果	5.6	2.2	1.8	2	1		752
5/20	三	刀削麵	麻醬麵	手工蔬菜餅	青菜	酸辣湯		5.5	2.1	2	2.6			710
5/21	四	小米飯	奶香玉米什錦	鮮菇雙花	青菜	冬瓜素丸湯	鮮奶	5.8	2.3	2	2		1	869
5/22	五	燕麥飯	台式滷味	菜脯炒蛋	青菜	八寶粥		6.2	2.2	2.1	2.5			764
5/25	一	南瓜飯	瓜仔干丁	芋香白菜	青菜	番茄蛋花湯		5.8	2.6	2.5	2.2			763
5/26	二	麥片飯	白卜燒麵輪	香炒雙絲	青菜	黃瓜素羹湯	水果	5.5	2.4	2.1	2	1		768
5/27	三	白拉麵	台式炒麵	手工油腐	青菜	雙色玉米湯		5.7	2.4	2.1	2.8			758
5/28	四	燕麥飯	椒鹽素魚排	咖哩什錦	青菜	鮮菇蔬菜湯		6.1	1.8	1.7	2			695
5/29	五	糙米飯	五香豆腐	金茸炒蛋	青菜	綠豆QQ湯		6.3	2.6	2	2			776

### 如何健康吃粽子：

粽子的主要成份是糯米，和白米相較下較難消化、黏性也高，其餡料一般添加的是豬肉、香菇、鹹蛋黃、花生、栗子、菜脯及蝦米等熱量更是爆表，糯米本身屬於不易消化的澱粉類，拌炒過的五花肉、花生、蛋黃的油脂量又高，一顆粽子的熱量約400-600大卡，吃一顆就相當於約兩碗的白飯、兩片肉和一湯匙的油。糯米膳食纖維少，黏滯在胃中會刺激胃道的黏膜、使胃酸增加，腸胃虛弱的人吃完粽子後容易出現腹脹、打嗝，嚴重的還會出現溢酸、上腹部疼痛。

### 如何健康吃粽子：

1. 吃粽子時，最好少淋佐味的沾醬，如蕃茄醬、甜辣醬、辣椒醬等，因為這些都是含鈉量高的調味料，會增加身體負擔。
2. 建議一天吃兩顆為限，粽子高熱量、糯米難消化，食用時細嚼慢嚥，才能減少腸胃的消化負擔。
3. 可以搭配一碗清淡的湯，如冬瓜、苦瓜、絲瓜或其他蔬菜湯增加其纖維質的補充。
4. 粽子吃完可搭配鳳梨、木瓜、香蕉等富含酵素或膳食纖維的水果，能促進腸胃消化以達到營養均衡。

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











