

虎林國中、虎林國小、香山國小 學校午餐

111 年 1 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
1/3	一	糙米飯	咖哩雞	芋香白菜	青菜	高纖蔬菜湯		6	2.2	2.6	2			740
1/4	二	五穀飯	糖醋排骨	鮮蔬寬粉	青菜	冬瓜大骨湯	水果	5.8	2.1	2.2	2	1		769
1/5	三	白拉麵	義大利肉醬麵	麥克雞塊*3	有機青菜	玉米濃湯		5.5	2	1.5	3			708
1/6	四	芋頭飯	塔香雞丁	日式蒸蛋	青菜	蘿蔔魚羹湯		5.6	2.8	2	2			742
1/7	五	炊粉	客家炒炊粉	手工油腐	青菜	雙芋甜湯		6	2.6	1.5	2.5			765
1/10	一	紫米飯	韓式燒肉片	田園四喜	青菜	海芽蛋花湯		5.8	2.2	2.2	2			716
1/11	二	糙米飯	麻油雞	雙花肉絲	青菜	結頭菜排骨湯	水果	5.5	2.1	2.4	2.5	1		775
1/12	三	白拉麵	台式炒麵	香酥魚片	有機青菜	大滷湯		5.5	2.2	2	3			735
1/13	四	麥片飯	奶香玉米雞	古早味白菜滷	青菜	油腐細粉湯	鮮乳(加菜)	6	2.4	2.2	2		0.8	865
1/14	五	地瓜飯	醬燒干片	洋蔥炒蛋	青菜	銀耳甜湯		6	2.5	2	2.5			770
1/17	一	麥片飯	泰式檸檬雞丁	大瓜什錦	青菜	白菜魚丸湯		5.5	2.2	2.6	2			705
1/18	二	糙米飯	醬燒肉片	咖哩洋芋	青菜	海結大骨湯	水果	6	2	2	2	1		770
1/19	三	燕麥飯	蔥燒魚丁	什錦豆腐	有機青菜	蘿蔔鮮菇湯		5.5	2.5	1.8	3			753
1/20	四	刈包	滷豬排		青菜	珍珠冬瓜茶		3.8	2	2	2.2			565

111 年 2 月 份 午 餐 食 譜 (葷)

2/11	五	糙米飯	塔香豆腐	金蓉炒蛋	青菜	綠豆麥片湯		6	2.5	1.8	2.5			765
2/14	一	地瓜飯	筍干控肉	古早味白菜滷	青菜	日式味噌湯		5.6	2.2	2.2	2			702
2/15	二	麥片飯	洋芋燒雞	芝麻海根	青菜	三絲湯	水果	6	2	2	2	1		770
2/16	三	粗米粉	新竹米粉湯	酥炸魚排	有機青菜	銀絲卷		6	2	1.6	3			745
2/17	四	燕麥飯	冬瓜鳳梨雞	玉米肉末	青菜	黃瓜排骨湯	鮮乳(加菜)	5.8	2.4	2.5	2		0.8	859
2/18	五	糙米飯	家常豆腐	菜脯炒蛋	青菜	紅豆紫米湯		6	2.8	1.5	2.5			780
2/21	一	麥片飯	豉汁排骨	農家小炒	青菜	海芽蛋花湯		5.5	2.2	2.1	2.2			702
2/22	二	小米飯	三杯雞	大瓜總匯	青菜	羅宋湯	水果	5.5	2.2	2	2.2	1		759
2/23	三	白拉麵	義大利肉醬麵	無骨香雞排	有機青菜	南瓜濃湯		5.8	2.2	1.5	3			744
2/24	四	紫米飯	鐵板豬柳	日式關東煮	青菜	冬瓜丸片湯		5.8	2.2	2.4	2			721
2/25	五	糙米飯	香滷油腐丁	鮮蔬炒蛋	青菜	三喜甜湯		6	2.6	1.8	2.5			773

二二八和平紀念日

早餐好重要,如何正確的選擇

吃早餐可以幫助體重控制、注意力集中、促進新陳代謝,還可以減少未來罹患慢性病的風險。若沒吃早餐,往往在下一餐會因為餓過頭而無法控制食量,反而吃進更多東西、體重不減反增,還可能會使新陳代謝下降、記憶力下降等。因此建議每天都要吃早餐,且盡量在早上8點前吃完。

健康早餐應符合以下原則:

主食選擇全穀根莖類,例如全麥饅頭、糙米或紫米飯糰(不加油條)、全麥吐司、地瓜等。

搭配新鮮蔬果,增加纖維質攝取,例如夾生菜、番茄片、蘋果片等。

選擇優質蛋白質,例如白煮蛋、瘦肉、原味乳品...等;避免加工食品,例如:炸雞、豬排、火腿、培根等。

不喝含糖飲料,可選擇原味乳品、無糖豆漿或100%蔬果汁等。

盡量多樣化選擇不同種類食物。

資料來源:董氏基金會食品營養專區 <https://www.nutri.jtf.org.tw/Article/Info/4985>

<https://www.nutri.jtf.org.tw/Article/Info/4121>

本菜單豬肉原料食材全為國產豬肉

協呈食品股份有限公司 營養師 王巧琴

香山國小每週五供應水果

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

111 年 1 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
1/3	一	糙米飯	咖哩什錦	芋香白菜	青菜	高纖蔬菜湯		6	2.2	2.6	2			740
1/4	二	五穀飯	糖醋油腐	鮮蔬寬粉	青菜	養身冬瓜湯	水果	5.8	2.1	2.2	2	1		769
1/5	三	白拉麵	義大利麵	酥炸薯餅	有機青菜	玉米濃湯		6	2	1.5	3			743
1/6	四	芋頭飯	塔香素雞	日式蒸蛋	青菜	蘿蔔素魚羹湯		5.6	2.8	2	2			742
1/7	五	炊粉	客家炒炊粉	手工油腐	青菜	雙芋甜湯		6	2.6	1.5	2.5			765
1/10	一	紫米飯	韓式炒年糕	田園四喜	青菜	海芽蛋花湯		5.8	2.2	2.2	2			716
1/11	二	糙米飯	麻油鮮菇	雙花素炒	青菜	結頭菜素排骨湯	水果	5.5	2	2.6	2.5	1		773
1/12	三	白拉麵	台式炒麵	香滷豆包	有機青菜	大滷湯		5.5	2.2	2	3			735
1/13	四	麥片飯	紅燒蘭花干	古早味白菜滷	青菜	油腐細粉湯	鮮乳(加菜)	5.5	2.6	2.2	2		0.8	845
1/14	五	地瓜飯	醬燒干片	鮮蔬炒蛋	青菜	銀耳甜湯		6	2.5	2	2.5			770
1/17	一	麥片飯	泰式檸檬素肉片	大瓜什錦	青菜	白菜素魚丸湯		5.5	2.2	2.6	2			705
1/18	二	糙米飯	醬燒豆腸	咖哩洋芋	青菜	海結蛋花湯	水果	6	2	2	2	1		770
1/19	三	燕麥飯	芋香紫茄	什錦豆腐	有機青菜	蘿蔔鮮菇湯		5.5	2.2	2.4	3			745
1/20	四	刈包	素雞排		青菜	珍珠冬瓜茶		3.8	2	2	2.2			565

111 年 2 月 份 午 餐 食 譜 (素)

2/11	五	糙米飯	塔香豆腐	金蓉炒蛋	青菜	綠豆麥片湯		6	2.5	1.8	2.5			765
2/14	一	地瓜飯	筍干麵輪	古早味白菜滷	青菜	日式味噌湯		5.6	2.2	2.2	2			702
2/15	二	麥片飯	洋芋什錦	芝麻海根	青菜	三絲湯	水果	6	2	2	2	1		770
2/16	三	粗米粉	新竹米粉湯	日式炸物	有機青菜	銀絲卷		6	2	2	3			755
2/17	四	燕麥飯	醬燒麵腸	玉米鮮菇	青菜	黃瓜排骨湯	鮮乳(加菜)	5.8	2.2	2.2	2		0.8	836
2/18	五	糙米飯	家常豆腐	菜脯炒蛋	青菜	紅豆紫米湯		6	2.8	1.5	2.5			780
2/21	一	麥片飯	京醬小瓜	農家小炒	青菜	海芽蛋花湯		5.5	2.1	2.4	2.2			702
2/22	二	小米飯	三杯豆包	大瓜總匯	青菜	羅宋湯	水果	5.5	2.2	2	2.2	1		759
2/23	三	白拉麵	義大利麵	酥炸薯餅	有機青菜	南瓜濃湯		6	2	1.5	3			743
2/24	四	紫米飯	五香素雞	日式關東煮	青菜	冬瓜素丸湯		5.8	2.2	2.4	2			721
2/25	五	糙米飯	香滷油腐丁	鮮蔬炒蛋	青菜	三喜甜湯		6	2.6	1.8	2.5			773
2/28	一	二二八和平紀念日												

早餐好重要,如何正確的選擇

吃早餐可以幫助體重控制、注意力集中、促進新陳代謝,還可以減少未來罹患慢性病的風險。若沒吃早餐,往往在下一餐會因為餓過頭而無法控制食量,反而吃進更多東西、體重不減反增,還可能會使新陳代謝下降、記憶力下降等。因此建議每天都要吃早餐,且盡量在早上8點前吃完。

健康早餐應符合以下原則:

主食選擇全穀根莖類,例如全麥饅頭、糙米或紫米飯糰(不加油條)、全麥吐司、地瓜等。

搭配新鮮蔬果,增加纖維質攝取,例如爽生菜、番茄片、蘋果片等。

選擇優質蛋白質,例如白煮蛋、瘦肉、原味乳品...等;避免加工食品,例如:炸雞、豬排、火腿、培根等。

不喝含糖飲料,可選擇原味乳品、無糖豆漿或100%蔬果汁等。

盡量多樣化選擇不同種類的食物。

資料來源:董氏基金會食品營養專區 <https://www.nutri.jtf.org.tw/Article/Info/4985>

<https://www.nutri.jtf.org.tw/Article/Info/4121>

協呈食品股份有限公司 營養師 王巧琴

香山國小每週五供應水果

新竹市立虎林國民中學 營養師 陳文宗

111 年 1 月 份 午 餐 食 譜 (葷)

用餐數 1835 人

[illegible]

111 年 1 月 份 午 餐 食 譜 (葷)

用餐數 1835 人

[illegible]

用餐數 1835 人

[illegible]

用餐數 1835 人

[illegible]