

虎林國中、虎林國小、香山國小 學校午餐

111年4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
4/1	五	白米飯	沙茶滷豆干	紅娘炒蛋	青菜	三喜甜湯	玉米脆片 鮮乳(加菜)	6.5	2.2	2	2.2			769
4/4	一	清明連假												
4/5	二													
4/6	三	刀花麵	炸醬刀花麵	醬燒大排	青菜	酸辣湯	水果	5.5	2.4	1.8	2.2	1		769
4/7	四	糙米飯	咖哩魚丁	雙花炒肉絲	青菜	蔬菜豆腐湯	鮮乳(加菜)	6	2	2.2	3		0.8	880
4/8	五	白米飯	什錦豆包絲	日式蒸蛋	青菜	綠豆QQ湯		6.5	2.2	1.6	2			750
4/11	一	麥片飯	義式燉雞	鮮蔬寬粉	青菜	海結大骨湯		6	2.1	2	2			718
4/12	二	芋頭飯	蘿蔔滷肉	醬燒干片	青菜	黃瓜排骨湯	水果	5.8	2.6	2.4	2	1		811
4/13	三	粗米粉	新竹米粉湯	綜合鹽酥雞	青菜	水煎包		6	2	1.2	3			735
4/14	四	糙米飯	味噌燒雞	農家小炒	青菜	蘿蔔玉米湯		5.8	2.6	2.2	2			746
4/15	五	白米飯	鮮蔬豆腐煲	絲瓜炒蛋	青菜	紅豆紫米湯		6.5	2.5	1.8	2.2			787
4/18	一	紫米飯	梅干肉燥	古早味白菜滷	青菜	大滷湯		5.5	2.2	2.6	2			705
4/19	二	麥片飯	蘿蔔燒雞	田園四喜	青菜	海芽薑絲湯	水果	5.8	2	2.2	2	1		761
4/20	三	白拉麵	日式什錦拌麵	酥炸鮮魚片	青菜	冬瓜大骨湯		5.5	2	1.8	3			715
4/21	四	糙米飯	回鍋肉片	大瓜甜條	青菜	羅宋湯	鮮乳(加菜)	5.6	2	2.2	2		0.8	807
4/22	五	白米飯	關東煮	菜脯炒蛋	青菜	地瓜珍珠湯		6.2	2	2	2.2			733
4/25	一	南瓜飯	塔香雞丁	醬瓜豆腐	青菜	玉米蛋花湯		5.8	2.8	1.8	2			751
4/26	二	五穀飯	壽喜燒肉	冬瓜什錦	青菜	筍香排骨湯	水果	5.5	2.2	2.6	2	1		765
4/27	三	刀削麵	芝麻醬香麵	香滷魷魚丸*2	青菜	蘿蔔肉柳湯		5.5	2	1.6	2.5			688
4/28	四	糙米飯	白菜燒雞	玉米肉末	青菜	日式味噌湯		6	2.4	2.1	2			743
4/29	五	白飯	蔬菜蛋炒飯	香滷油腐丁	青菜	鳳梨銀耳湯		5.5	2.5	1.6	2.5			725

豆製品好處多

豆製品富含優質蛋白質，完整含有人體所必需的胺基酸，是優質蛋白質的來源

豆製品對環境友善，生長週期較肉類短、溫室氣體排放量低於肉類、對環境造成的影響較小

豆製品低飽和脂肪，主要組成份是不飽和脂肪酸，可以降低心血管疾病的風險

豆製品含膳食纖維，膳食纖維促進腸胃蠕動，寡糖可供腸道菌利用發酵

豆製品不含膽固醇，植物性食物不含膽固醇，且結構向似的植物固醇可以減少其他食物中的膽固醇被人體吸收

資料來源-衛福部國民健康署 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4530&pid=14772>

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

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 04 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	五	白米飯	沙茶滷豆干	紅娘炒蛋	青菜	三喜甜湯	玉米脆片 鮮乳 (加菜)	6.5	2.2	2	2.2			769
4/4	一	清明連假												
4/5	二													
4/6	三	刀花麵	炸醬刀花麵	鮮菇油腐	青菜	酸辣湯	水果	5.5	2.2	2	2.2	1		759
4/7	四	糙米飯	鮮蔬咖哩百頁	雙花油片絲	青菜	蔬菜豆腐湯	鮮乳 (加菜)	6	2	2.4	3		0.8	885
4/8	五	白米飯	什錦豆包絲	日式蒸蛋	青菜	綠豆QQ湯		6.5	2.2	1.6	2			750
4/11	一	麥片飯	義香麵腸	鮮蔬寬粉	青菜	海結鮮菇湯		6	2.1	2	2			718
4/12	二	芋頭飯	蘿蔔素滷	醬燒干片	青菜	黃瓜素排骨湯	水果	5.8	2.2	2.4	2	1		781
4/13	三	粗米粉	新竹米粉湯	鹽酥素雞丁	青菜	高麗菜包		6	2	2	3			755
4/14	四	糙米飯	味噌鮮菇紫茄	農家小炒	青菜	蘿蔔玉米湯		5.8	2.2	2.6	2			726
4/15	五	白米飯	鮮蔬豆腐煲	絲瓜炒蛋	青菜	紅豆紫米湯		6.5	2.5	1.8	2.2			787
4/18	一	紫米飯	梅干素肉燥	古早味白菜滷	青菜	大滷湯		5.5	2.2	2.6	2			705
4/19	二	麥片飯	蘿蔔素雞	田園四喜	青菜	海芽薑絲湯	水果	5.8	2	2.2	2	1		761
4/20	三	白拉麵	日式什錦拌麵	手工高麗菜捲	青菜	冬瓜大骨湯		5.5	2	2.1	3			723
4/21	四	糙米飯	回鍋素肉片	鮮蔬大瓜	青菜	羅宋湯	鮮乳 (加菜)	5.5	2	2.2	2		0.8	800
4/22	五	白米飯	關東煮	菜脯煎蛋	青菜	地瓜珍珠湯		6.2	2	2	2.2			733
4/25	一	南瓜飯	塔香素雞	醬瓜豆腐	青菜	玉米蛋花湯		5.8	2.8	1.8	2			751
4/26	二	五穀飯	鮮菇壽喜燒	冬瓜什錦	青菜	芹香筍片湯	水果	5.5	2.2	2.6	2	1		765
4/27	三	刀削麵	芝麻醬香麵	香菇素丸子	青菜	養身蘿蔔湯		5.5	2	1.6	2.5			688
4/28	四	糙米飯	白菜燒豆包	玉米鮮蔬	青菜	日式味噌湯		6	2.1	2.4	2			728
4/29	五	白飯	蔬菜蛋炒飯	香滷油腐丁	青菜	鳳梨銀耳湯		5.5	2.5	1.6	2.5			725

豆製品好處多

豆製品富含優質蛋白質，完整含有人體所必需的胺基酸，是優質蛋白質的來源

豆製品對環境友善，生長週期較肉類短、溫室氣體排放量低於肉類、對環境造成的影響較小

豆製品低飽和脂肪，主要組成份是不飽和脂肪酸，可以降低心血管疾病的風險

豆製品含膳食纖維，膳食纖維促進腸胃蠕動，寡糖可供腸道菌利用發酵

豆製品不含膽固醇，植物性食物不含膽固醇，且結構向似的植物固醇可以減少其他食物中的膽固醇被人體吸收

資料來源-衛福部國民健康署 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4530&pid=14772>

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

用餐數 1830 人

[illegible]

用餐數 1830 人

日期	主食	主菜				副菜一				副菜二				湯品				附餐				
星期		品名	個人量		總量	品名	個人量		總量	品名	個人量		總量	品名	個人量		總量					
四月十一日 星期一	麥片飯	義式燉雞 (煮)				鮮蔬寬粉 (炒)				青菜 (炒)				海結大骨湯 (煮)								
		骨腿丁	30	g	91.5	斤	寬粉	11	g	33.6	斤	青菜	70	g	227.5	斤	海結				1	箱
		雞胸丁	36	g	109.8	斤	高麗菜	46	g	140.3	斤					大骨	6		g	18.3	斤	
		馬鈴薯	28	g	85.4	斤	三色丁	7.6	g	15	包					紅蘿蔔	7		g	21.4	斤	
		洋蔥	18	g	54.9	斤	魚卵捲	15	g	45.8	斤					薑絲	1		g	3.1	斤	
		胡蘿蔔	10	g	30.5	斤																
		義大利香料	1	g	3.1	斤																
四月十二日 星期二	芋頭飯	蘿蔔滷肉 (煮)				醬燒干片 (煮)				青菜 (炒)				黃瓜排骨湯 (煮)				水果				
		肉丁	30	g	91.5	斤	豆干片	50	g	152.5	斤	青菜	70	g	227.5	斤	大黃瓜		50	g	152.5	斤
		排骨丁	36	g	109.8	斤	肉絲	6	g	18.3	斤					排骨	7		g	21.4	斤	
		白蘿蔔	51	g	155.6	斤	胡蘿蔔	10	g	30.5	斤											
		胡蘿蔔	10	g	30.5	斤	洋蔥	25	g	76.3	斤											
							蔥	1.8	g	5.5	斤											
四月十三日 星期三	粗米粉	新竹米粉湯 (蒸)				綜合鹽酥雞 (炸)				青菜 (炒)				水煎包 (煮)								
		絞肉	37	g	112.9	斤	雞胸丁	70	g	213.5	斤	青菜	70	g	227.5	斤	水煎包		70	g	1900	個
		高麗菜	30	g	91.5	斤	小樅柑	30	g	91.5	斤											
		魚羹/胡蘿蔔/豆芽	10	g	30.5	斤	小甜條	30	g	91.5	斤											
		韭菜	2.5	g	7.7	斤																
		蝦米	1	g	3.1	斤																
		紅蔥頭	2.5	g	7.7	斤																
		豬油	1.5	g	4.6	斤																
四月十四日 星期四	糙米飯	味噌燒雞 (炒)				農家小炒 (煮)				青菜 (炒)				蘿蔔玉米湯 (煮)								
		骨腿丁	30	g	91.5	斤	豆干片	50	g	152.5	斤	青菜	70	g	227.5	斤	白蘿蔔		30	g	91.5	斤
		雞胸丁	36	g	109.8	斤	豆芽	15	g	45.8	斤					玉米	20		g	61	斤	
		洋蔥	28	g	85.4	斤	肉絲	6	g	18.3	斤					紅蘿蔔	5		g	15.3	斤	
		胡蘿蔔	10	g	30.5	斤	胡蘿蔔	6	g	18.3	斤					大骨	6		g	18.3	斤	
		番茄	18	g	54.9	斤	木耳	6	g	18.3	斤											
		青蔥	1	g	3.1	斤																
四月十五日 星期五	白米飯	鮮蔬豆腐煲 (炒)				絲瓜炒蛋 (滷)				青菜 (炒)				紅豆紫米湯 (煮)								
		豆腐	40	g	122	斤	雞蛋	60	g	183	斤	青菜	70	g	227.5	斤	紅豆		12	g	36.6	斤
		絞肉	6	g	18.3	斤	絲瓜	28	g	85.4	斤					紫米	10		g	30.5	斤	
		毛豆仁			15	包	胡蘿蔔	6	g	18.3	斤											
		木耳	6	g	18.3	斤																
		蔥	1.5	g	4.6	斤																

111年4月份午餐食譜 (葷)

用餐數 1830 人

[illegible]

111年4月份午餐食譜 (葷)

用餐數 1830 人

[illegible]