

虎林國中、虎林國小、香山國小 111 學年度午餐推行委員會議第 5 次會議紀錄

會議時間：111 年 12 月 19 日(星期一)中午 12 時 20 分

會議地點：虎林國中二樓會議室

會議主席：謝校長大才

出席人員：(如簽到單)

記錄：營養師陳文宗

壹、主席致詞：業務單位報告後，請委員們進行提案討論。

貳、業務單位報告

一、上次會議決議執行情形～111 年 11~12 月份葷素食菜單異動一件，依市府(府教體字第 1110185619 號)函示辦理「學校午餐食用石斑魚專案計畫執行」各校調整菜單，統一於 12 月 21 日供應，並以特餐「加菜」模式辦理，因原菜單主菜為魚排，調整菜單將 12 月 23 日(週五)與 12 月 21 日(週三)菜色全組對換，其餘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：無

四、111 年 11~12 月午餐經費收支情形：

主要支出項目：

支 出 項 目	金 額
午餐廚房 111 年 11 月天然氣費	36,302
午餐廚房 111 年 12 月電費	15,683
111 年 10 月每人餐費支付差額 5 元-三校	187,105
111 年 11 月每人餐費支付差額 5 元-三校	206,305
111 年 10 月午餐加菜費(鮮乳、水果)	104,520
111 年 11 月午餐加菜費(鮮乳、水果、校慶日)	221,198
基本費結餘款支出	45,960
合計：	817,073

參、用餐反應、建議或滿意度調查：12月末請各校進行本學期第2次滿意度調查。

肆、討論提案

案由一、111年11~12月份基本費結餘款支出項目審核。

說明：111年11月22日起至12月19日期間，午餐基本費結餘款支出項目，請審議追認。

支 出 項 目	金 額
水電費、燃料費(補燃料費不足款)~	
香山國小111年10~12月份使用電梯送餐所需電費分攤	15,000
廚房及用餐相關設備、器具~	
廚房印表機碳粉匣3個費用	5,100
廚房加購6台平台式推菜車費用	8,160
分攤香山國小111年10~12月份使用電梯送餐所需保養費	7,200
分攤虎林國小111年10~12月份使用電梯送餐所需保養費	10,500
廚房環境清潔及維護~	
無	
合 計：	45,960

決議：照案通過。

案由二、112年1~2月份寒假期間廚房維護支出預算，請審核。

說明：112年1~2月份寒假期間廚房維護支出預算如下

財 物 名 稱	預估金額
廚房環境消毒費用	5,000
1台蒸氣鍋爐定期保養與清罐脫氧劑費用	8,000
儲水塔清洗與水質檢測	6,600
油煙水洗機與油煙罩內部清洗保養	28,000
瓦斯爐灶疏通與蒸氣迴轉鍋保養	7,500
廚房磁磚修補費用	12,500
水電維修(蒸氣管線維修、燈具查修、防潮插座查修、漏水查修、開關漏電查修與切菜機保養..等)	18,000
廚房推車、蒸庫車與活動工作台..等車輪維修費用	18,000
合 計	103,600

決議：照案通過。

案由三、112 年 1~2 月份葷素食菜單審核。

說明：請參閱開會通知附件一(112 年 1~2 月份葷素食食譜草稿)。

決議：葷、素食菜單內容修改後詳如附件一；111 學年度第 2 學期以當期基本費加菜鮮乳與水果每月各 2 次(112 年 2 月份加菜 1 次；因部分用餐師生不適合飲用鮮乳，可申請將鮮乳更換為豆漿)，依據協呈公司於招標議約報價，每份鮮乳 195mL 以上單價 18 元(光泉、福樂或同級品牌，需有 TQF 標章)、每份豆漿 195mL 以上單價 14 元(光泉、養樂多或同級品牌，需有 TQF 標章)、每份水果單價 10 元，議定第 2 學期供應鮮乳與水果加菜各 9 次。

伍、臨時動議：無

陸、散會：12 時 50 分

虎林國中、虎林國小、香山國小

111 學年度午餐推行委員會議第 5 次會議簽到單

時間：111 年 12 月 19 日(星期一)中午 12 時 20 分

地點：虎林國中二樓會議室

主席：謝校長大才

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 謝大才	謝大才	校 長 林啓誠 (或處室主任)	林啓誠	校 長 顏美禎 (或處室主任)	顏美禎
家長代表	請 假	家長代表	請 假	家長代表	請 假
學務主任 (學校代表)	請 假	午餐秘書 (學校代表)	林瑞敏	午餐秘書 (學校代表)	李昆宏
總務主任 王憶貞	王憶貞				
營 養 師 陳文宗	陳文宗				
列席者	簽 名	列席者	簽 名	列席者	簽 名
會計主任 曾淑萍	曾淑萍	輔導主任 陳威任	陳威任		
協呈食品 股份有限公司 廠商代表	李思嘉	協呈食品 股份有限公司 衛管人員	何 琴		

虎林國中、虎林國小、香山國小 學校午餐

112 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
1/2	一	元旦補假												
1/3	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
1/4	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
1/5	四	糙米飯	醬燒魚丁	日式蒸蛋	青菜	蘿蔔魚羹湯		5.6	2.8	2	2			742
1/6	五	炊粉	客家炒炊粉	手工油腐	青菜	地瓜甜湯		6	2.6	1.5	2.5			765
1/7	六	白米飯	咖哩雞	芋香白菜	青菜	高纖蔬菜湯		5.8	2.2	2.1	2			714
1/9	一	紫米飯	韓式燒肉片	田園四喜	青菜	海芽豆腐湯		5.8	2.2	2.2	2			716
1/10	二	麥片飯	麻油雞	雙花肉絲	青菜	結頭菜排骨湯	水果(加)	5.5	2.1	2.4	2.5	1		775
1/11	三	白米	夏威夷堅果炒飯	芝麻味噌燒肉片	有機青菜	大滷湯		5.5	2.2	2	3			735
1/12	四	糙米飯	奶香玉米雞	古早味白菜滷	青菜	油腐細粉湯	鮮奶(加)	6	2.4	2.2	2		0.8	865
1/13	五	白米飯	醬燒干片	洋蔥炒蛋	青菜	銀耳甜湯		6	2.5	2	2.5			770
1/16	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
1/17	二	小米飯	豆干炒肉柳	咖哩洋芋	青菜	海結大骨湯	水果	6	2	2	2	1		770
1/18	三	糙米飯	蔥燒雞丁	什錦豆腐	有機青菜	蘿蔔鮮菇湯		5.5	2.5	1.8	3			753
1/19	四	刈包	滷豬排		青菜	珍珠冬瓜茶	豆漿	3.8	2.5	2	2.2			603

112 年 2 月 份 午 餐 食 譜 (葷)

2/13	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
2/14	二	麥片飯	洋芋燒雞	芝麻海根	青菜	三絲湯	水果(加)	6	2	2	2	1		770
2/15	三	粗米粉	新竹米粉湯	酥炸魚排	有機青菜	水煎包		5.5	2	1.6	3			710
2/16	四	糙米飯	冬瓜鳳梨雞	玉米肉末	青菜	黃瓜排骨湯		5.8	2.4	2.5	2			739
2/17	五	白米飯	家常豆腐	菜脯炒蛋	青菜	紅豆紫米湯		6	2.8	1.5	2.5			780
2/18	六	燕麥飯	梅干燒肉	冬瓜什錦	青菜	雙色玉米湯		5.8	2	2.1	2.5			721
2/20	一	麥片飯	南瓜燉肉	農家小炒	青菜	蘿蔔排骨湯		6	2.2	2.1	2.2			737
2/21	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
2/22	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
2/23	四	糙米飯	鐵板豬柳	日式關東煮	青菜	冬瓜丸片湯	鮮奶(加)	5.8	2.2	2.4	2		0.8	841
2/24	五	白米飯	香滷油腐丁	鮮蔬炒蛋	青菜	三喜甜湯	豆漿	6	2.6	1.8	2.5			773
2/27	一	二二八和平紀念日彈性休假												
2/28	二	二二八和平紀念日												

*破解「雞蛋」迷思 紅殼或紅蛋黃較營養？保存需放冰箱蛋架？

迷思一：蛋殼越粗糙代表雞蛋越新鮮？

蛋殼表面粗糙顆粒，是因為鈣質過多分布不均勻所造成，與新鮮程度並無相關，只要雞蛋存放的時間不要太長久，都是新鮮的雞蛋！

迷思二：紅殼蛋比白殼蛋營養？

蛋殼顏色和蛋的營養並無直接關聯，主要與雞隻品種及遺傳有關。雞蛋的營養取決於雞隻的飼料供應與健康狀況，和蛋殼的顏色無關，所以褐殼蛋與白殼蛋的營養成份並沒有差異。

迷思三：蛋黃顏色越深，營養價值越高？

蛋黃顏色除受遺傳(品種)影響外，其主要受飼料中所含色素成分多寡所致。如飼料裡含有較多的青綠飼料、黃色玉米、金盞花草或β-胡蘿蔔素等，則所產生蛋的蛋黃顏色就會加深，但主要營養成分差異不大；只要是健康雞生產的蛋，營養成分均相似。

迷思四：雞蛋該如何保存？

若購買的是盒裝蛋，建議連同包裝外盒直接放進冰箱，不需一個個拿出來放在冰箱門上方的蛋架。這是因為每日冰箱開關造成溫度變化及晃動，蛋殼表面容易產生水氣，使雞蛋表面殘留污染物及微生物有機會滲入蛋中造成品質下降，也會導致雞蛋老化速度變快。此外，雞蛋容易在開關冰箱門時受衝擊而出現裂痕，可能造成蛋殼內側的薄膜破裂、蛋白滲出，若沒有立即食用，也會造成雞蛋變質、壞損。

資料來源：董氏基金會食品營養專區

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

112 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
1/2	一	元旦補假												
1/3	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
1/4	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
1/5	四	糙米飯	醬燒素雞	日式蒸蛋	青菜	蘿蔔素魚羹湯		5.6	2.8	2	2			742
1/6	五	炊粉	客家炒炊粉	手工油腐	青菜	地瓜甜湯		6	2.6	1.5	2.5			765
1/7	六	白米飯	咖哩什錦	芋香白菜	青菜	高纖蔬菜湯		6.2	2	2.4	2			734
1/9	一	紫米飯	韓式炒年糕	田園四喜	青菜	海芽豆腐湯		5.8	2.2	2.2	2			716
1/10	二	麥片飯	麻油鮮菇	雙花素炒	青菜	結頭菜素排骨湯	水果(加)	5.5	2	2.6	2.5	1		773
1/11	三	白米	夏威夷堅果炒飯	芝麻味噌燒素肉片	有機青菜	大滷湯		5.5	2.2	2	3			735
1/12	四	糙米飯	奶香玉米燒	古早味白菜滷	青菜	油腐細粉湯	鮮奶(加)	5.5	2.6	2.2	2		0.8	845
1/13	五	白米飯	醬燒干片	鮮蔬炒蛋	青菜	銀耳甜湯		6	2.5	2	2.5			770
1/16	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
1/17	二	小米飯	紅燒油腐	咖哩洋芋	青菜	海結蛋花湯	水果	6	2	2	2	1		770
1/18	三	糙米飯	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
1/19	四	刈包	素雞排		青菜	珍珠冬瓜茶	豆漿	3.8	2.5	2	2.2			603

112 年 2 月 份 午 餐 食 譜 (素)

2/13	一	地瓜飯	筍干麵輪	古早味白菜滷	青菜	日式味噌湯		6	2.5	1.8	2.5			765
2/14	二	麥片飯	洋芋什錦	芝麻海根	青菜	三絲湯	水果(加)	5.6	2.2	2.2	2	1		762
2/15	三	粗米粉	新竹米粉湯	日式炸物	有機青菜	高麗菜包		6	2	2	2			710
2/16	四	糙米飯	醬燒麵腸	玉米鮮菇	青菜	黃瓜排骨湯		6	2	2	3			755
2/17	五	白米飯	家常豆腐	菜脯炒蛋	青菜	紅豆紫米湯		5.8	2.2	2.2	2			716
2/18	六	燕麥飯	梅干素燒	冬瓜什錦	青菜	雙色玉米湯		5.8	2	2.2	2.5			724
2/20	一	麥片飯	南瓜燒烤麩	農家小炒	青菜	蘿蔔素排骨湯		6	2.2	2.1	2.2			737
2/21	二	小米飯	三杯豆包	大瓜總匯	青菜	羅宋湯	水果	5.5	2.1	2.4	2.2	1		762
2/22	三	白拉麵	義大利麵	素香雞排	有機青菜	南瓜濃湯		5.5	2.2	2	2.2			699
2/23	四	糙米飯	蜜汁黑干丁	日式關東煮	青菜	冬瓜丸片湯	鮮奶(加)	6	2	1.5	3		0.8	863
2/24	五	白米飯	香滷油腐丁	鮮蔬炒蛋	青菜	三喜甜湯	豆漿	6	2.6	1.8	2.5			773
2/27	一	二二八和平紀念日彈性休假												
2/28	二	二二八和平紀念日												

*破解「雞蛋」迷思 紅殼或紅蛋黃較營養？保存需放冰箱蛋架？

迷思一：蛋殼越粗糙代表雞蛋越新鮮？

蛋殼表面粗糙顆粒，是因為鈣質過多分布不均勻所造成，與新鮮程度並無相關，只要雞蛋存放的時間不要太長久，都是新鮮的雞蛋！

迷思二：紅殼蛋比白殼蛋營養？

蛋殼顏色和蛋的營養並無直接關聯，主要與雞隻品種及遺傳有關。雞蛋的營養取決於雞隻的飼料供應與健康狀況，和蛋殼的顏色無關，所以褐殼蛋與白殼蛋的營養成份並沒有差異。

迷思三：蛋黃顏色越深，營養價值越高？

蛋黃顏色除受遺傳(品種)影響外，其主要受飼料中所含色素成分多寡所致。如飼料裡含有較多的青綠飼料、黃色玉米、金盞花草或β-胡蘿蔔素等，則所產生蛋的蛋黃顏色就會加深，但主要營養成分差異不大；只要是健康雞生產的蛋，營養成分均相似。

迷思四：雞蛋該如何保存？

若購買的是盒裝蛋，建議連同包裝外盒直接放進冰箱，不需一個個拿出來放在冰箱門上方的蛋架。這是因為每日冰箱開關造成溫度變化及晃動，蛋殼表面容易產生水氣，使雞蛋表面殘留污物及微生物有機會滲入蛋中造成品質下降，也會導致雞蛋老化速度變快。此外，雞蛋容易在開關冰箱門時受衝擊而出現裂痕，可能造成蛋殼內側的薄膜破裂、蛋白滲出，若沒有立即食用，也會造成雞蛋變質、壞損。

資料來源：董氏基金會食品營養專區

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

日期	星期	主食	主菜			副菜一			副菜二			湯品			附餐
			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	
一月二日	星期一	元旦補假													
一月三日	星期二	五穀飯	糖醋排骨 (煮)		122 斤	鮮蔬寬粉 (煮)		36.6 斤	青菜 (炒)		230 斤	冬瓜大骨湯 (煮)		167.8 斤	水果
			骨腿丁	40 g		寬粉	12 g		青菜	75 g		冬瓜	55 g		
			雞胸丁	30 g	91.5 斤	高麗菜	46 g	140.3 斤				大骨	7 g	21.4 斤	
			洋蔥	25 g	76.3 斤	三色丁	10 g	30.5 斤				老薑片	1 g	3.1 斤	
			青椒	10 g	30.5 斤	魚卵捲	10 g	30.5 斤							
			甜椒	7 g	21.4 斤	木耳	7 g	21.4 斤							
			胡蘿蔔	7 g	21.4 斤										
一月四日	星期三	白拉麵	義大利肉醬麵 (煮)		122 斤	麥克雞塊*3 (炸)		5490 片	青菜 (炒)		230 斤	玉米濃湯 (煮)		45.8 斤	水果
			絞肉	40 g		麥克雞塊			青菜	75 g		玉米粒	15 g		
			番茄	13 g	40 斤							洋蔥	20 g	61 斤	
			三色丁	10 g	29 斤							雞蛋	9 g	27.5 斤	
			洋蔥	37 g	113 斤							馬鈴薯	30 g	91.5 斤	
												胡蘿蔔	10 g	30.5 斤	
												奶粉		3 包	
一月五日	星期四	糙米飯	醬燒魚丁 (煮)		244 斤	日式蒸蛋 (蒸)		183 斤	青菜 (炒)		230 斤	蘿蔔魚羹湯 (煮)		152.5 斤	水果
			魚丁	80 g		雞蛋	60 g		青菜	75 g		白蘿蔔	50 g		
			洋蔥	10 g	31 斤	海芽	0.5 g	1.6 斤				魚羹	7 g	21.4 斤	
			大白菜	20 g	61 斤	魚板絲	6 g	18.3 斤				大骨	6 g	18.3 斤	
			胡蘿蔔	7 g	21 斤	金針菇	6 g	18.3 斤							
			凍豆腐	10 g	31 斤										
			角螺	2 g	6 斤										
一月六日	星期五	炊粉	客家炒炊粉 (炒)		36.6 斤	手工油腐 (煮)		1835 個	青菜 (炒)		230 斤	地瓜甜湯 (煮)		122 斤	水果
			肉絲	12 g		手工油腐			青菜	75 g		地瓜	40 g		
			高麗菜	40 g	122 斤	蒜米	0.3 g	1 斤				麥片	10 g	30.5 斤	
			紅蘿蔔	10 g	30.5 斤	老薑片	0.9 g	2.8 斤							
			乾香菇絲	1 g	3.1 斤										
			豆芽菜	15 g	45.8 斤										
			蝦皮	1 g	3.1 斤										
一月七日	六	白米飯	咖哩雞 (煮)		122 斤	芋香白菜 (煮)		183 斤	青菜 (炒)		230 斤	高纖蔬菜湯 (煮)		36.6 斤	水果
			骨腿丁	40 g		大白菜	60 g		青菜	75 g		番茄	12 g		
			雞胸丁	30 g	92 斤	芋頭	10 g	30.5 斤				高麗菜	12 g	36.6 斤	
			馬鈴薯	24 g	73.2 斤	豬皮	1 g	3.1 斤				雞蛋	12 g	36.6 斤	
			洋蔥	24 g	73.2 斤	蝦皮	1 g	3.1 斤				豆腐		10 盤	
			胡蘿蔔	10 g	30.5 斤	木耳	7 g	21.4 斤				大骨	6 g	18.3 斤	
						胡蘿蔔	10 g	30.5 斤							

用餐數 1830 人

[illegible]

用餐數 1830 人

[illegible]

用餐數 1830 人

[illegible]

用餐數 1830 人

[illegible]