

虎林國中、虎林國小、香山國小 111 學年度午餐推行委員會第 3 次會議紀錄

會議時間：111 年 10 月 17 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 9~10 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，退換貨記錄一件(10/13 洋芋換貨 1 斤)，供餐狀況正常。

三、本月午餐異況：二件午餐異況

1. 虎林國中 9 月 22 日 804 班的古早味肉燥餐盆裡面，發現有細小樹枝狀異物。
2. 虎林國中 804 班級於 9/23 第二次反映米飯沒熟，廚工立即以備份米飯換餐，午餐秘書會同廚師及廠商營養師檢視後，確認米飯是有煮熟，但表層米飯乾硬，底層米飯卻是濕糊狀，應該是在推入蒸庫中炊煮前，飯盆未搖晃均勻，導致部分白米高過水面，蒸煮後才會表層乾硬、底層濕糊，已督促廠商加強廚工教育、加強煮飯前的白米與水搖晃均勻，蒸庫車推入庫注意水平狀況。

四、111 年 9~10 月午餐經費收支情形：

(一) 收入項目：三校教職員已於 10 月薪資扣繳，學生午餐費註冊繳費處理中。

(二) 主要支出項目：

支 出 項 目	金 額
午餐廚房 111 年 9 月天然氣費	23,868
午餐廚房 111 年 10 月自來水費	6,666
午餐廚房 111 年 9 月電費	20,227
基本費結餘款支出	55,742
合計：	106,503

參、用餐反應、建議或滿意度調查：預計於 10 月中旬進行第 1 次滿意度調查。

肆、討論提案

案由一、111 年 9~10 月份基本費結餘款支出項目審核。

說明：111 年 9 月 19 日起至 10 月 17 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)～	
分攤虎林國中 111 年 10-12 月份使用電梯送餐所需電費	18,000
廚房及用餐相關設備、器具～	
廚房辦公室多功能彩色印表機費用	12,420
分攤虎林國中 111 年 7-9 月份使用電梯送餐所需保養費	12,000
分攤虎林國小 111 年 7-9 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	0
廚工人事費～	
廚房 3 校午餐執行秘書供膳人員體檢費用	2,822
合計：	55,742

決議：照案通過。

案由二、本月午餐異況一件，陳請委員會審議。

說明：虎林國中 9 月 22 日 804 班的古早味肉燥餐盆裡面，發現有細小樹枝狀異物，陳請委員會審議。

決議：因當日所有食材中並無雜草樹枝等異物夾雜，非明確歸責於廠商違失，請廠商加強製程與運送時衛生管理。

案由三、111 年 11 月份葷素食菜單審核。

說明：請參閱開會通知附件一(110 年 11 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；111 年 11 月 11～12 日為虎林國中校慶、111 年 11 月 12 日虎林國小校慶、111 年 11 月 19 日為香山國小校慶，三校於校慶日加菜，當天用餐師生每人加菜供應 1 份滷炸雞腿與 100%果汁(虎林國中 11 月 11 日供應雞腿、11 月 12 日供應 100%果汁)，以當期午餐基本費支應，協呈公司於會議中，現場提供菜色規格報價，經委員們審核議價：加菜供應每人 1 份滷炸雞腿(CAS 骨腿. 規格 T6)單價 50 元(素食供應：腐皮捲+素肉圓)、波蜜 100%蘋果葡萄果汁 160 毫升(或同級品)每份單價 12 元，由協呈公司依議定菜色於三校的校慶日當天烹調供應。

伍、臨時動議：無

陸、散會：12 時 55 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 3 次會議簽到單

時間：111 年 10 月 17 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)	請假
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)	洪昭威	午餐秘書 (學校代表)	林瑞敏	午餐秘書 (學校代表)	李思嘉
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	王巧琴		

虎林國中 學校午餐

111 年 11 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
11/1	二	地瓜飯	糖醋排骨	黃瓜總匯	青菜	冬瓜魚丸湯	水果(加菜)	5.8	2.2	2.2	2.2	1		785
11/2	三	白飯	夏威夷炒飯	麥克雞塊*3	有機青菜	馬鈴薯濃湯		5.5	2	1.4	3			705
11/3	四	糙米飯	三色魚丁	雙花甜條	青菜	高纖蔬菜湯		5.5	2	2.2	3			725
11/4	五	白米飯	五香干片	紅娘炒蛋	青菜	八寶粥		6.5	2.5	1.8	2.2			787
11/7	一	小米飯	蔥爆雞丁	咖哩洋芋	青菜	黃瓜鮮菇湯		6	2	2.2	2			715
11/8	二	麥片飯	古早味肉燥	什錦白菜滷	青菜	筍香排骨湯	水果	5.7	2.1	2.6	2	1		772
11/9	三	麵疙瘩	家常麵疙瘩	香滷雞翅	有機青菜	水煎包		6	2.2	1.6	2			715
11/10	四	糙米飯	冬瓜燒肉	碎瓜麵筋	青菜	三絲湯	鮮乳(加菜)	5.5	2.2	2	2		0.8	810
11/11	五	長糯米、白米	傳香油飯	茶葉蛋	青菜	珍珠冬瓜茶	滷炸雞腿	5.6	2	1.4	2.5			690
11/12	六	漢堡麵包	香滷豬排	高麗菜	番茄醬	100%蘋果葡萄汁		5.8	2.2	2.3	2.2			728
11/15	二	紫米飯	醬燒排骨	咖哩什錦	青菜	海結大骨湯	水果(加菜)	5.8	2	2	2	1		756
11/16	三	刀花麵	刀花炸醬麵	香酥魚排	有機青菜	大滷湯		5.5	2.2	1.6	3			725
11/17	四	糙米飯	糖醋豬柳	白菜滷	青菜	蘿蔔排骨湯		5.5	2	2.3	2			683
11/18	五	白飯	金蓉炒蛋	麻婆豆腐	青菜	綠豆麥片湯		6.5	2.5	1.6	2.2			782
11/21	一	燕麥飯	醬爆豬柳	紅燒冬瓜	青菜	白菜羹湯		5.5	2	2.4	2.2			694
11/22	二	五穀飯	咖哩雞	五香油腐	青菜	海芽蛋花湯	水果	5.8	2.6	1.6	2	1		791
11/23	三	炊粉	台式炒米粉	照燒豬肉	有機青菜	酸辣湯		5.5	2.4	1.8	2.5			723
11/24	四	糙米飯	京醬雞丁	鮮蔬炒肉片	青菜	日式味噌湯	鮮乳(加菜)	5.5	2	2.2	2		0.8	800
11/25	五	白米飯	糖醋豆包	木須炒蛋	青菜	地瓜甜湯		6.8	2.5	1.6	2.5			774
11/28	一	小米飯	壽喜燒肉	台式滷味	青菜	冬瓜大骨湯		5.5	2.2	2.4	2			700
11/29	二	麥片飯	塔香雞丁	玉菜粉絲煲	青菜	蘿蔔什錦湯		5.8	2.1	2.2	2	1		769
11/30	三	白拉麵	日式什錦拌麵	香滷魷魚丸*2	青菜	肉骨茶湯		5.5	2	2	2.5			698

三章一Q小常識

為了讓小朋友在校園的營養午餐吃得更安心，農委會推動學校午餐採用「三章一Q」食材，你知道三章一Q的農產品標誌有哪些，又代表什麼含意嗎？

三章一Q是指1. CAS臺灣優良農產品

2. 產銷履歷農產品(TAP)

3. 有機農產品標章

4. 臺灣農產品生產追溯的QR Code

有機農產品標章

有機標章的驗證非常嚴格，農產品的品種和種子不能是基因改造，栽培過程也不能使用化學肥料、化學農藥等物質，生產環境還需要通過土壤及水源的檢驗，並且有適當防止外來污染的措施，避免作物受到感染。此外，加工、分裝、流通到販賣也都要經過有機驗證及完整記錄產銷流向。而且為了保證有機農產品不會受到污染，在取得有機農產品標章前，中間還需要經過2-3年的有機轉型期，這段時間一樣要遵守有機農業的生產及驗證規則，雖然不能貼上有機農產品標章，但能貼上驗證機構的標章，待正式通過之後，就能換成有機農產品標章啦！想知道有機農業大小事，可以到「有機農業全球資訊網」查詢。

資料來源：https://kids.coa.gov.tw/theme_data.php?theme=kids_learning&sub_theme=A02&id=124

★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

香山國小供應水果為週三

新竹市立虎林國民中學 營養師 陳文宗

虎林國中 學校午餐

111 年 11 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
11/1	二	地瓜飯	糖醋素雞丁	黃瓜總匯	青菜	冬瓜素丸湯	水果(加菜)	5.8	2	2.2	2.2	1		770
11/2	三	白飯	夏威夷炒飯	香酥薯餅	有機青菜	馬鈴薯濃湯		6	2	1.4	3			740
11/3	四	糙米飯	三色豆腸	油片雙花	青菜	高纖蔬菜湯		5.5	2	2.2	3			725
11/4	五	白米飯	五香干片	紅娘炒蛋	青菜	八寶粥		6.5	2.5	1.8	2.2			787
11/7	一	小米飯	塔香紫茄	咖哩洋芋	青菜	黃瓜鮮菇湯		6	2	2.4	2			720
11/8	二	麥片飯	古早味素炸醬	什錦白菜滷	青菜	筍香素排骨湯	水果	5.7	2.1	2.6	2	1		772
11/9	三	麵疙瘩	家常麵疙瘩	手工油腐	有機青菜	高麗菜包		6	2.2	1.8	2			720
11/10	四	糙米飯	醬燒冬瓜	碎瓜麵筋	青菜	三絲湯	鮮乳(加菜)	5.5	2.2	2	2		0.8	810
11/11	五	長糯米、白米	傳香油飯	茶葉蛋	青菜	珍珠冬瓜茶	腐皮捲素肉圓	5.6	2	1.4	2.5			690
11/12	六	漢堡麵包	素肉排	高麗菜	番茄醬	100%蘋果葡萄汁		5.8	2.2	2.3	2.2			728
11/15	二	紫米飯	醬燒時蔬	咖哩什錦	青菜	海結蛋花湯	水果(加菜)	5.8	2	2.2	2	1		761
11/16	三	刀花麵	刀削炸醬麵	手工蔬菜餅	有機青菜	大滷湯		5.5	2	2.2	3			725
11/17	四	糙米飯	韓式炒年糕	白菜滷	青菜	白玉薑片湯		6	2	2.5	2			723
11/18	五	白飯	金蓉炒蛋	麻婆豆腐	青菜	綠豆麥片湯		6.5	2.5	1.6	2.2			782
11/21	一	燕麥飯	醬燒麵輪	紅燒冬瓜	青菜	白菜羹湯		5.5	2	2.4	2.2			694
11/22	二	五穀飯	咖哩總匯	五香油腐	青菜	海芽蛋花湯	水果	5.8	2.6	1.6	2	1		791
11/23	三	炊粉	台式炒米粉	素香雞排	有機青菜	酸辣湯		5.5	2.2	1.8	2.5			708
11/24	四	糙米飯	京醬鮮菇	香菇素肉丸	青菜	日式味噌湯	鮮乳(加菜)	5.5	2	2.2	2		0.8	800
11/25	五	白米飯	紅燒豆包	木須炒蛋	青菜	地瓜甜湯		6.8	2.5	1.6	2.5			774
11/28	一	小米飯	壽喜素燒	台式滷味	青菜	薑絲冬瓜湯		5.5	2.2	2.4	2			700
11/29	二	麥片飯	塔香素雞	玉菜粉絲煲	青菜	蘿蔔什錦湯		5.8	2.1	2.2	2	1		769
11/30	三	白拉麵	日式什錦拌麵	紅燒素獅子頭	青菜	素肉骨茶湯		5.5	2	2	2.5			757

三章一Q小常識

為了讓小朋友在校園的營養午餐吃得更安心，農委會推動學校午餐採用「三章一Q」食材，你知道三章一Q的農產品標誌有哪些，又代表什麼含意嗎？

三章一Q是指1. CAS臺灣優良農產品

2. 產銷履歷農產品(TAP)

3. 有機農產品標章

4. 臺灣農產品生產追溯的QR Code

有機農產品標章

有機標章的驗證非常嚴格，農產品的品種和種子不能是基因改造，栽培過程也不能使用化學肥料、化學農藥等物質，生產環境還需要通過土壤及水源的檢驗，並且有適當防止外來污染的措施，避免作物受到感染。此外，加工、分裝、流通到販賣也都要經過有機驗證及完整記錄產銷流向。而且為了保證有機農產品不會受到汙染，在取得有機農產品標章前，中間還需要經過2-3年的有機轉型期，這段時間一樣要遵守有機農業的生產及驗證規則，雖然不能貼上有機農產品標章，但能貼上驗證機構的標章，待正式通過之後，就能換成有機農產品標章囉！想知道有機農業大小事，可以到「有機農業全球資訊網」查詢。

資料來源：https://kids.coa.gov.tw/theme_data.php?theme=kids_learning&sub_theme=A02&id=124

協呈食品股份有限公司 營養師 王巧琴

香山國小供應水果為週三

新竹市立虎林國民中學 營養師 陳文宗

虎林國小 學校午餐

111 年 11 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
11/1	二	地瓜飯	糖醋排骨	黃瓜總匯	青菜	冬瓜魚丸湯	水果(加菜)	5.8	2.2	2.2	2.2	1		785
11/2	三	白飯	夏威夷炒飯	麥克雞塊*3	有機青菜	馬鈴薯濃湯		5.5	2	1.4	3			705
11/3	四	糙米飯	三色魚丁	雙花甜條	青菜	高纖蔬菜湯		5.5	2	2.2	3			725
11/4	五	白米飯	五香干片	紅娘炒蛋	青菜	八寶粥		6.5	2.5	1.8	2.2			787
11/7	一	小米飯	蔥爆雞丁	咖哩洋芋	青菜	黃瓜鮮菇湯		6	2	2.2	2			715
11/8	二	麥片飯	古早味肉燥	什錦白菜滷	青菜	筍香排骨湯	水果	5.7	2.1	2.6	2	1		772
11/9	三	麵疙瘩	家常麵疙瘩	香滷雞翅	有機青菜	水煎包		6	2.2	1.6	2			715
11/10	四	糙米飯	冬瓜燒肉	碎瓜麵筋	青菜	三絲湯	鮮乳(加菜)	5.5	2.2	2	2		0.8	810
11/11	五	長糯米、白米	傳香油飯	茶葉蛋	青菜	珍珠冬瓜茶		5.6	2	1.4	2.5			690
11/12	六	漢堡麵包	香滷豬排	高麗菜	番茄醬	100%蘋果葡萄汁	油炸雞腿	5.8	2.2	2.3	2.2			728
11/15	二	紫米飯	醬燒排骨	咖哩什錦	青菜	海結大骨湯	水果(加菜)	5.8	2	2	2	1		756
11/16	三	刀花麵	刀花炸醬麵	香酥魚排	有機青菜	大滷湯		5.5	2.2	1.6	3			725
11/17	四	糙米飯	糖醋豬柳	白菜滷	青菜	蘿蔔排骨湯		5.5	2	2.3	2			683
11/18	五	白飯	金蓉炒蛋	麻婆豆腐	青菜	綠豆麥片湯		6.5	2.5	1.6	2.2			782
11/21	一	燕麥飯	醬爆豬柳	紅燒冬瓜	青菜	白菜羹湯		5.5	2	2.4	2.2			694
11/22	二	五穀飯	咖哩雞	五香油腐	青菜	海芽蛋花湯	水果	5.8	2.6	1.6	2	1		791
11/23	三	炊粉	台式炒米粉	照燒豬肉	有機青菜	酸辣湯		5.5	2.4	1.8	2.5			723
11/24	四	糙米飯	京醬雞丁	鮮蔬炒肉片	青菜	日式味噌湯	鮮乳(加菜)	5.5	2	2.2	2		0.8	800
11/25	五	白米飯	糖醋豆包	木須炒蛋	青菜	地瓜甜湯		6.8	2.5	1.6	2.5			774
11/28	一	小米飯	壽喜燒肉	台式滷味	青菜	冬瓜大骨湯		5.5	2.2	2.4	2			700
11/29	二	麥片飯	塔香雞丁	玉菜粉絲煲	青菜	蘿蔔什錦湯		5.8	2.1	2.2	2	1		769
11/30	三	白拉麵	日式什錦拌麵	香滷魷魚丸*2	青菜	肉骨茶湯		5.5	2	2	2.5			698

三章一Q小常識

為了讓小朋友在校園的營養午餐吃得更安心，農委會推動學校午餐採用「三章一Q」食材，你知道三章一Q的農產品標誌有哪些，又代表什麼含意嗎？

三章一Q是指1. CAS臺灣優良農產品

2. 產銷履歷農產品(TAP)

3. 有機農產品標章

4. 臺灣農產品生產追溯的QR Code

有機農產品標章

有機標章的驗證非常嚴格，農產品的品種和種子不能是基因改造，栽培過程也不能使用化學肥料、化學農藥等物質，生產環境還需要通過土壤及水源的檢驗，並且有適當防止外來污染的措施，避免作物受到感染。此外，加工、分裝、流通到販賣也都要經過有機驗證及完整記錄產銷流向。而且為了保證有機農產品不會受到污染，在取得有機農產品標章前，中間還需要經過2-3年的有機轉型期，這段時間一樣要遵守有機農業的生產及驗證規則，雖然不能貼上有機農產品標章，但能貼上驗證機構的標章，待正式通過之後，就能換成有機農產品標章囉！想知道有機農業大小事，可以到「有機農業全球資訊網」查詢。

資料來源：https://kids.coa.gov.tw/theme_data.php?theme=kids_learning&sub_theme=A02&id=124

★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

香山國小供應水果為週三

新竹市立虎林國民中學 營養師 陳文宗

虎林國小 學校午餐

111 年 11 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
11/1	二	地瓜飯	糖醋素雞丁	黃瓜總匯	青菜	冬瓜素丸湯	水果(加菜)	5.8	2	2.2	2.2	1		770
11/2	三	白飯	夏威夷炒飯	香酥薯餅	有機青菜	馬鈴薯濃湯		6	2	1.4	3			740
11/3	四	糙米飯	三色豆腸	油片雙花	青菜	高纖蔬菜湯		5.5	2	2.2	3			725
11/4	五	白米飯	五香干片	紅娘炒蛋	青菜	八寶粥		6.5	2.5	1.8	2.2			787
11/7	一	小米飯	塔香紫茄	咖哩洋芋	青菜	黃瓜鮮菇湯		6	2	2.4	2			720
11/8	二	麥片飯	古早味素炸醬	什錦白菜滷	青菜	筍香素排骨湯	水果	5.7	2.1	2.6	2	1		772
11/9	三	麵疙瘩	家常麵疙瘩	手工油腐	有機青菜	高麗菜包		6	2.2	1.8	2			720
11/10	四	糙米飯	醬燒冬瓜	碎瓜麵筋	青菜	三絲湯	鮮乳(加菜)	5.5	2.2	2	2		0.8	810
11/11	五	長糯米、白米	傳香油飯	茶葉蛋	青菜	珍珠冬瓜茶		5.6	2	1.4	2.5			690
11/12	六	漢堡麵包	素肉排	高麗菜	番茄醬	100%蘋果葡萄汁	腐皮捲素肉圓	5.8	2.2	2.3	2.2			728
11/15	二	紫米飯	醬燒時蔬	咖哩什錦	青菜	海結蛋花湯	水果(加菜)	5.8	2	2.2	2	1		761
11/16	三	刀花麵	刀削炸醬麵	手工蔬菜餅	有機青菜	大滷湯		5.5	2	2.2	3			725
11/17	四	糙米飯	韓式炒年糕	白菜滷	青菜	白玉薑片湯		6	2	2.5	2			723
11/18	五	白飯	金蓉炒蛋	麻婆豆腐	青菜	綠豆麥片湯		6.5	2.5	1.6	2.2			782
11/21	一	燕麥飯	醬燒麵輪	紅燒冬瓜	青菜	白菜羹湯		5.5	2	2.4	2.2			694
11/22	二	五穀飯	咖哩總匯	五香油腐	青菜	海芽蛋花湯	水果	5.8	2.6	1.6	2	1		791
11/23	三	炊粉	台式炒米粉	素香雞排	有機青菜	酸辣湯		5.5	2.2	1.8	2.5			708
11/24	四	糙米飯	京醬鮮菇	香菇素肉丸	青菜	日式味噌湯	鮮乳(加菜)	5.5	2	2.2	2		0.8	800
11/25	五	白米飯	紅燒豆包	木須炒蛋	青菜	地瓜甜湯		6.8	2.5	1.6	2.5			774
11/28	一	小米飯	壽喜素燒	台式滷味	青菜	薑絲冬瓜湯		5.5	2.2	2.4	2			700
11/29	二	麥片飯	塔香素雞	玉菜粉絲煲	青菜	蘿蔔什錦湯		5.8	2.1	2.2	2	1		769
11/30	三	白拉麵	日式什錦拌麵	紅燒素獅子頭	青菜	素肉骨茶湯		5.5	2	2	2.5			757

三章一Q小常識

為了讓小朋友在校園的營養午餐吃得更安心，農委會推動學校午餐採用「三章一Q」食材，你知道三章一Q的農產品標誌有哪些，又代表什麼含意嗎？

三章一Q是指1. CAS臺灣優良農產品

2. 產銷履歷農產品(TAP)

3. 有機農產品標章

4. 臺灣農產品生產追溯的QR Code

有機農產品標章

有機標章的驗證非常嚴格，農產品的品種和種子不能是基因改造，栽培過程也不能使用化學肥料、化學農藥等物質，生產環境還需要通過土壤及水源的檢驗，並且有適當防止外來污染的措施，避免作物受到感染。此外，加工、分裝、流通到販賣也都要經過有機驗證及完整記錄產銷流向。而且為了保證有機農產品不會受到污染，在取得有機農產品標章前，中間還需要經過2-3年的有機轉型期，這段時間一樣要遵守有機農業的生產及驗證規則，雖然不能貼上有機農產品標章，但能貼上驗證機構的標章，待正式通過之後，就能換成有機農產品標章啦！想知道有機農業大小事，可以到「有機農業全球資訊網」查詢。

資料來源：https://kids.coa.gov.tw/theme_data.php?theme=kids_learning&sub_theme=A02&id=124

協呈食品股份有限公司 營養師 王巧琴

香山國小供應水果為週三

新竹市立虎林國民中學 營養師 陳文宗

香山國小 學校午餐
111 年 11 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
11/1	二	地瓜飯	糖醋排骨	黃瓜總匯	青菜	冬瓜魚丸湯	水果(加菜)	5.8	2.2	2.2	2.2	1		785
11/2	三	白飯	夏威夷炒飯	麥克雞塊*3	有機青菜	馬鈴薯濃湯		5.5	2	1.4	3			705
11/3	四	糙米飯	三色魚丁	雙花甜條	青菜	高纖蔬菜湯		5.5	2	2.2	3			725
11/4	五	白米飯	五香干片	紅娘炒蛋	青菜	八寶粥		6.5	2.5	1.8	2.2			787
11/7	一	小米飯	蔥爆雞丁	咖哩洋芋	青菜	黃瓜鮮菇湯		6	2	2.2	2			715
11/8	二	麥片飯	古早味肉燥	什錦白菜滷	青菜	筍香排骨湯	水果	5.7	2.1	2.6	2	1		772
11/9	三	麵疙瘩	家常麵疙瘩	香滷雞翅	有機青菜	水煎包		6	2.2	1.6	2			715
11/10	四	糙米飯	冬瓜燒肉	碎瓜麵筋	青菜	三絲湯	鮮乳(加菜)	5.5	2.2	2	2		0.8	810
11/11	五	長糯米、白米	傳香油飯	茶葉蛋	青菜	珍珠冬瓜茶		5.6	2	1.4	2.5			690
11/14	一	南瓜飯	沙茶雞丁	鮮蔬大瓜	青菜	番茄豆腐湯		5.8	2.2	2.3	2.2			728
11/15	二	紫米飯	醬燒排骨	咖哩什錦	青菜	海結大骨湯	水果(加菜)	5.8	2	2	2	1		756
11/16	三	刀花麵	刀花炸醬麵	香酥魚排	有機青菜	大滷湯		5.5	2.2	1.6	3			725
11/17	四	糙米飯	糖醋豬柳	白菜滷	青菜	蘿蔔排骨湯		5.5	2	2.3	2			683
11/18	五	白飯	金蓉炒蛋	麻婆豆腐	青菜	綠豆麥片湯		6.5	2.5	1.6	2.2			782
11/19	六	漢堡麵包	香滷豬排	高麗菜	番茄醬	100%蘋果葡萄汁	油炸雞腿	5.5	2	2.4	2.2			694
11/22	二	五穀飯	咖哩雞	五香油腐	青菜	海芽蛋花湯	水果	5.8	2.6	1.6	2	1		791
11/23	三	炊粉	台式炒米粉	照燒豬肉	有機青菜	酸辣湯		5.5	2.4	1.8	2.5			723
11/24	四	糙米飯	京醬雞丁	鮮蔬炒肉片	青菜	日式味噌湯	鮮乳(加菜)	5.5	2	2.2	2		0.8	800
11/25	五	白米飯	糖醋豆包	木須炒蛋	青菜	地瓜甜湯		6.8	2.5	1.6	2.5			774
11/28	一	小米飯	壽喜燒肉	台式滷味	青菜	冬瓜大骨湯		5.5	2.2	2.4	2			700
11/29	二	麥片飯	塔香雞丁	玉菜粉絲煲	青菜	蘿蔔什錦湯		5.8	2.1	2.2	2	1		769
11/30	三	白拉麵	日式什錦拌麵	香滷魷魚丸*2	青菜	肉骨茶湯		5.5	2	2	2.5			698

三章一Q小常識

為了讓小朋友在校園的營養午餐吃得更安心，農委會推動學校午餐採用「三章一Q」食材，你知道三章一Q的農產品標誌有哪些，又代表什麼含意嗎？

三章一Q是指1. CAS臺灣優良農產品

2. 產銷履歷農產品(TAP)

3. 有機農產品標章

4. 臺灣農產品生產追溯的QR Code

臺灣農產品生產追溯的QR Code

除了CAS臺灣優良農產品、產銷履歷農產品(TAP)、有機農產品以外，臺灣農產品生產追溯QR Code也可以查詢生產者資訊，知道農產品從哪裡來，查詢可到「臺灣農產品生產追溯系統」網站。其他水產品、豬肉、牛肉、禽肉和雞蛋也有追溯QR Code可以掃喔。

資料來源: https://kids.coa.gov.tw/theme_data.php?theme=kids_learning&sub_theme=A02&id=124

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

香山國小 學校午餐

111 年 11 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
11/1	二	地瓜飯	糖醋素雞丁	黃瓜總匯	青菜	冬瓜素丸湯	水果(加菜)	5.8	2	2.2	2.2	1		770
11/2	三	白飯	夏威夷炒飯	香酥薯餅	有機青菜	馬鈴薯濃湯		6	2	1.4	3			740
11/3	四	糙米飯	三色豆腸	油片雙花	青菜	高纖蔬菜湯		5.5	2	2.2	3			725
11/4	五	白米飯	五香干片	紅娘炒蛋	青菜	八寶粥		6.5	2.5	1.8	2.2			787
11/7	一	小米飯	塔香紫茄	咖哩洋芋	青菜	黃瓜鮮菇湯		6	2	2.4	2			720
11/8	二	麥片飯	古早味素炸醬	什錦白菜滷	青菜	筍香素排骨湯	水果	5.7	2.1	2.6	2	1		772
11/9	三	麵疙瘩	家常麵疙瘩	手工油腐	有機青菜	高麗菜包		6	2.2	1.8	2			720
11/10	四	糙米飯	醬燒冬瓜	碎瓜麵筋	青菜	三絲湯	鮮乳(加菜)	5.5	2.2	2	2		0.8	810
11/11	五	長糯米, 白米	傳香油飯	茶葉蛋	青菜	珍珠冬瓜茶		5.6	2	1.4	2.5			690
11/14	一	南瓜飯	沙茶素齋	鮮蔬大瓜	青菜	番茄豆腐湯		5.8	2.2	2.3	2.2			728
11/15	二	紫米飯	醬燒時蔬	咖哩什錦	青菜	海結蛋花湯	水果(加菜)	5.8	2	2.2	2	1		761
11/16	三	刀花麵	刀削炸醬麵	手工蔬菜餅	有機青菜	大滷湯		5.5	2	2.2	3			725
11/17	四	糙米飯	韓式炒年糕	白菜滷	青菜	白玉薑片湯		6	2	2.5	2			723
11/18	五	白飯	金蓉炒蛋	麻婆豆腐	青菜	綠豆麥片湯		6.5	2.5	1.6	2.2			782
11/19	六	漢堡麵包	素肉排	高麗菜	番茄醬	100%蘋果葡萄汁	腐皮捲素肉圓	5.5	2	2.4	2.2			694
11/22	二	五穀飯	咖哩總匯	五香油腐	青菜	海芽蛋花湯	水果	5.8	2.6	1.6	2	1		791
11/23	三	炊粉	台式炒米粉	素香雞排	有機青菜	酸辣湯		5.5	2.2	1.8	2.5			708
11/24	四	糙米飯	京醬鮮菇	香菇素肉丸	青菜	日式味噌湯	鮮乳(加菜)	5.5	2	2.2	2		0.8	800
11/25	五	白米飯	紅燒豆包	木須炒蛋	青菜	地瓜甜湯		6.8	2.5	1.6	2.5			774
11/28	一	小米飯	壽喜素燒	台式滷味	青菜	薑絲冬瓜湯		5.5	2.2	2.4	2			700
11/29	二	麥片飯	塔香素雞	玉菜粉絲煲	青菜	蘿蔔什錦湯		5.8	2.1	2.2	2	1		769
11/30	三	白拉麵	日式什錦拌麵	紅燒素獅子頭	青菜	素肉骨茶湯		5.5	2	2	2.5			757

三章一Q小常識

為了讓小朋友在校園的營養午餐吃得更安心，農委會推動學校午餐採用「三章一Q」食材，你知道三章一Q的農產品標誌有哪些，又代表什麼含意嗎？

三章一Q是指1. CAS臺灣優良農產品

2. 產銷履歷農產品(TAP)

3. 有機農產品標章

4. 臺灣農產品生產追溯的QR Code

臺灣農產品生產追溯的QR Code

除了CAS臺灣優良農產品、產銷履歷農產品(TAP)、有機農產品以外，臺灣農產品生產追溯QR Code也可以查詢生產者資訊，知道農產品從哪裡來，查詢可到「臺灣農產品生產追溯系統」網站。其他水產品、豬肉、牛肉、禽肉和雞蛋也有追溯QR Code可以掃喔。

資料來源：https://kids.coa.gov.tw/theme_data.php?theme=kids_learning&sub_theme=A02&id=124

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 1900 人

[illegible]

用餐數 1900 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					
十一月十四日 星期一	南瓜飯	沙茶雞丁 (煮)				鮮蔬大瓜 (炒)				青菜 (炒)				番茄豆腐湯 (煮)				
		骨髓丁	37.87 g	120 斤	大黃瓜	70 g	221.7 斤	青菜	75 g	237.5 斤	番茄	12.63 g	40 斤					
		雞胸丁	31.55 g	100 斤	木耳	6.3 g	20 斤				高麗菜	12.63 g	40 斤					
		洋蔥	25.35 g	80 斤	胡蘿蔔	6.3 g	20 斤				雞蛋	12 g	38 斤					
		胡蘿蔔	9.45 g	30 斤	金針菇	6.3 g	20 斤				豆腐		9 盤					
		米血	18.93 g	60 斤	虱目魚羹	6.3 g	20 斤				大骨	6 g	19 斤					
		九層塔	1.57 g	5 斤	麵筋泡	3.15 g	10 斤											
		沙茶醬																
十一月十五日 星期二	紫米飯	醬燒排骨 (煮)				咖哩什錦 (煮)				青菜 (炒)				海結大骨湯 (煮)				水果(加菜)
		排骨	37.87 g	120 斤	肉片	6 g	19 斤	青菜	75 g	237.5 斤	海帶結	23.5 g	75 斤					
		肉丁	31.55 g	100 斤	馬鈴薯	30 g	95 斤				雞蛋	6.3 g	20 斤					
		冬瓜	50.51 g	160 斤	洋蔥	18.93 g	60 斤				老薑片	0.94 g	3 斤					
		蔥	0.94 g	3 斤	胡蘿蔔	9.45 g	30 斤				大骨	6.3 g	20 斤					
		老薑片	0.94 g	3 斤														
十一月十六日 星期三	刀花麵	刀花炸醬麵 (蒸)				香酥魚排 (炸)				青菜 (炒)				大滷湯 (煮)				
		絞肉	28.4 g	90 斤	魚排		1900 片	青菜	75 g	237.5 斤	肉絲	6.3 g	20 斤					
		碎二次干丁	37.87 g	120 斤							胡蘿蔔	9.45 g	30 斤					
		洋蔥	28.4 g	90 斤							雞蛋	12.63 g	40 斤					
		三色丁	7.87 g	25 斤							脆筍絲	12.63 g	40 斤					
											木耳	6.3 g	20 斤					
											番茄	12.63 g	40 斤					
十一月十七日 星期四	糙米飯	糖醋豬柳 (炒)				白菜滷 (煮)				青菜 (炒)				蘆筍排骨湯 (煮)				
		豬柳	70 g	221.7 斤	大白菜	53.66 g	170 斤	青菜	75 g	237.5 斤	白蘿蔔	50.51 g	160 斤					
		番茄	18.93 g	60 斤	豬皮	1.57 g	5 斤				排骨	6.3 g	20 斤					
		洋蔥	28.4 g	90 斤	胡蘿蔔	9.45 g	30 斤				老薑片	0.94 g	3 斤					
		三色丁	6.3 g	20 斤	芋頭	9.45 g	30 斤											
					金針菇	9.45 g	30 斤											
十一月十八日 星期五	白飯	金蓉炒蛋 (炒)				麻婆豆腐 (滷)				青菜 (炒)				綠豆麥片湯 (煮)				
		雞蛋	60 g	190 斤	豆腐		27 盤	青菜	75 g	237.5 斤	綠豆	15.78 g	50 斤					
		金針菇	28.4 g	90 斤	三色丁		15 包				麥片	9.45 g	30 斤					
		木耳	6.3 g	20 斤	木耳	6.3 g	20 斤											
					絞肉	6.3 g	20 斤											
					青蔥	0.94 g	3 斤											

用餐數 1900 人

[illegible]

用餐數 1900 人

[illegible]