

虎林國中、虎林國小、香山國小 學校午餐

112 年 3 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
3/1	三	烏龍麵	日式炒烏龍麵	紅燒排骨	有機青菜	日式味噌湯		5.5	2.2	2	2.5			713
3/2	四	糙米飯	蔥燒雞丁	五香豆腐	青菜	冬粉肉絲湯		5.6	2.8	1.6	2			732
3/3	五	白米飯	塔香豆包	洋蔥炒蛋	青菜	綠豆小薏仁湯		6.2	3	1.6	2.2			798
3/6	一	紫米飯	奶香玉米雞	大瓜什錦	青菜	薑絲海芽湯		5.8	2	2.2	2			701
3/7	二	地瓜飯	沙茶肉片	台式滷味	青菜	冬瓜排骨湯	水果	5.8	2.2	2.5	2.2	1		793
3/8	三	白拉麵	義大利肉醬麵	麥克雞塊	有機青菜	玉米濃湯		6	2.2	1.6	3			760
3/9	四	糙米飯	筍干控肉	古早味白菜滷	青菜	結頭菜排骨湯	鮮奶(加菜)	5.5	2.2	2.3	2		0.8	818
3/10	五	白米飯	什錦洋芋	菜脯炒蛋	青菜	紅豆紫米湯		6.5	2	1.8	2.2			749
3/13	一	麥片飯	壽喜燒肉	開陽蒲瓜	青菜	海結大骨湯		5.5	2.2	2.4	2			700
3/14	二	小米飯	洋芋燒雞	銀芽干絲	青菜	羅宋湯	水果(加菜)	6	2.5	2	2	1		808
3/15	三	白米	玉米鹹粥	酥炸魚排	有機青菜	包子		5.5	2	1.8	3			715
3/16	四	糙米飯	酸甜咕咾肉	黃瓜總匯	青菜	義式濃湯	履歷豆漿	6	3	2.6	2.2			809
3/17	五	白米飯	日式關東煮	海芽蒸蛋	青菜	珍珠冬瓜茶		5.8	2.5	2.5	2			746
3/20	一	南瓜芋頭飯	瓜仔肉燥	芋香什錦	青菜	蘿蔔大骨湯		5.8	2.3	2.5	2			731
3/21	二	麥片飯	咖哩雞丁	冬瓜什錦	青菜	榨菜肉絲湯	水果	6	2	2.5	2	1		783
3/22	三	長糯米、白米	傳香油飯	回鍋肉片	有機青菜	酸辣湯		5.5	2	2	3			720
3/23	四	糙米飯	砂鍋魚丁	玉米肉末	青菜	蘿蔔魚丸湯	鮮奶(加菜)	5.8	2.2	2.2	2		0.8	836
3/24	五	白拉麵	什錦炒麵	蔬香滷味	青菜	地瓜甜湯		6.5	2	2	2.5			768
3/25	六	白米飯	南瓜燉雞	高麗菜炒油片	青菜	黃瓜排骨湯		6	2	2.5	2			723
3/27	一	五穀飯	蘿蔔雞丁	田園四喜	青菜	什錦蔬菜湯		5.8	2.2	2.2	2			716
3/28	二	麥片飯	蔥燒豬柳	家常豆腐	青菜	鮮蔬銀芽湯	水果(加菜)	5.5	3	1.6	2.2	1		809
3/29	三	炊粉	風城炒米粉	紅燒雞翅	有機青菜	大滷湯		5.5	2.2	1.8	2.5			708
3/30	四	糙米飯	糖醋排骨	大瓜甜條	青菜	鮮菇蔬菜湯	玉米脆片牛奶(加菜)	5.5	2	2.1	2.2		0.8	807
3/31	五	白米飯	夏威夷堅果炒飯	手工油豆腐	青菜	芋頭西米露		6	2	2	3			755

*吃全穀，孩子聰明不養胖

全穀類富含膳食纖維、維生素、礦物質及植物植化素等，有助於增加及延長飽足感、維持與控制體重、降低心血管疾病及腸道癌症發生率、預防第二型糖尿病等；現代孩子飲食過於精製，習慣吃軟不吃硬，剛接觸全穀時確實常覺得吃起來「乾乾的、較硬、難咬」等，但家長千萬不要完全停止供應，因為飲食口味與喜好可從小養成，不妨從少量開始慢慢增加全穀比率，讓孩子漸漸習慣全穀較有嚼勁的口感，而且多咀嚼可增加唾液分泌幫助消化、按摩牙齦有助牙周健康，還能刺激腦部發育，提升孩子的學習力；學齡前的咀嚼還會影響口腔齒顎發展、舌頭與嘴唇等口腔器官靈活度，影響未來說話能力的發展。董氏基金會建議，改吃糙米飯最好，簡單又無油無糖，也可將紫米、全小米、全燕麥等入飯；點心可選擇紫米紅豆湯、糙薏仁湯等，而全麥、全穀麵包則要注意其全穀比例及油脂含量。主食改吃全穀類，不但健康不養胖，還能提升孩子的學習力！

資料來源:董氏基金會食品營養特區

原文網址:<https://www.healthkids.com.tw/8888/PageContent.aspx?subID=32&IMenuID=4>

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 3 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
3/1	三	烏龍麵	日式炒烏龍麵	素炒什錦	有機青菜	日式味噌湯		5.5	2	2.2	2.5			703
3/2	四	糙米飯	壽喜鮮菇	五香豆腐	青菜	冬粉油片湯		5.6	2.2	2.2	2			702
3/3	五	白米飯	塔香豆包	時蔬炒蛋	青菜	綠豆小薏仁湯		6.2	3	1.6	2.2			798
3/6	一	紫米飯	奶香玉米什錦	大瓜什錦	青菜	薑絲海芽湯		5.8	2	2.2	2			701
3/7	二	地瓜飯	韓式炒年糕	台式滷味	青菜	冬瓜素排骨湯	水果	6	2	2	2.2	1		779
3/8	三	白拉麵	義大利素肉醬麵	香酥薯塊	有機青菜	玉米濃湯		5.5	2	1.6	3			710
3/9	四	糙米飯	筍干麵輪	古早味白菜滷	青菜	結頭菜鮮菇湯	鮮奶(加菜)	5.5	2.2	2.3	2		0.8	818
3/10	五	白米飯	什錦洋芋	菜脯炒蛋	青菜	紅豆紫米湯		6.5	2	1.8	2.2			749
3/13	一	麥片飯	沙茶麵腸	蒲瓜什錦	青菜	薑絲海結湯		5.5	2.2	2.4	2			700
3/14	二	小米飯	醬燒洋芋	銀芽干絲	青菜	羅宋湯	水果(加菜)	6	2.3	2	2			733
3/15	三	白米	玉米鹹粥	素香雞排	有機青菜	豆沙包		5.5	2	1.8	3	1		775
3/16	四	糙米飯	酸甜咕咾素排骨	黃瓜總匯	青菜	義式濃湯	腹歷豆漿	6	2.5	2.6	2.2			772
3/17	五	白米飯	日式關東煮	海芽蒸蛋	青菜	珍珠冬瓜茶		5.8	2.5	2.2	2			739
3/20	一	南瓜芋頭飯	瓜仔干丁	芋香什錦	青菜	蘿蔔薑片湯		5.8	2.2	2.8	2			731
3/21	二	麥片飯	咖哩什錦	冬瓜什錦	青菜	榨菜粉絲湯	水果	6	2	2.5	2			723
3/22	三	長糯米、白米	傳香油飯	香滷鮑菇	有機青菜	酸辣湯		5.5	1.8	2.4	3			715
3/23	四	糙米飯	砂鍋百頁	玉米總匯	青菜	蘿蔔素丸湯	鮮奶(加菜)	5.8	2.2	2.2	2		0.8	836
3/24	五	白拉麵	什錦炒麵	蔬香滷味	青菜	地瓜甜湯		6.5	2	2	2.5			768
3/25	六	白米飯	南瓜燉素肚	高麗菜炒油片	青菜	黃瓜素排骨湯		6	2.2	2.5	2			738
3/27	一	五穀飯	蘿蔔燒豆包	田園四喜	青菜	什錦蔬菜湯		5.8	2.2	2.2	2			716
3/28	二	麥片飯	紅燒紫茄	家常豆腐	青菜	鮮蔬銀芽湯	水果(加菜)	5.5	2.5	2.2	2.2	1		787
3/29	三	炊粉	風城炒米粉	鮮蔬素雞丁	有機青菜	大滷湯		5.5	2.1	2.4	2.5			715
3/30	四	糙米飯	糖醋素雞	大瓜總匯	青菜	鮮菇蔬菜湯	玉米脆片牛奶(加菜)	5.5	2	2.3	2		0.8	803
3/31	五	白米飯	夏威夷堅果炒飯	手工油豆腐	青菜	芋頭西米露		6	2	1.8	3			750

*吃全穀，孩子聰明不養胖

全穀類富含膳食纖維、維生素、礦物質及植物植化素等，有助於增加及延長飽足感、維持與控制體重、降低心血管疾病及腸道癌症發生率、預防第二型糖尿病等；現代孩子飲食過於精製，習慣吃軟不吃硬，剛接觸全穀時確實常覺得吃起來「乾乾的、較硬、難咬」等，但家長千萬不要完全停止供應，因為飲食口味與喜好可從小養成，不妨從少量開始慢慢增加全穀比率，讓孩子漸漸習慣全穀較有嚼勁的口感，而且多咀嚼可增加唾液分泌幫助消化、按摩牙齦有助牙周健康，還能刺激腦部發育，提升孩子的學習力；學齡前的咀嚼還會影響口腔齒顎發展、舌頭與嘴唇等口腔器官靈活度，影響未來說話能力的發展。董氏基金會建議，改吃糙米飯最好，簡單又無油無糖，也可將紫米、全小米、全燕麥等入飯；點心可選擇紫米紅豆湯、糙薏仁湯等，而全麥、全穀麵包則要注意其全穀比例及油糖含量。主食改吃全穀類，不但健康不養胖，還能提升孩子的學習力！

資料來源:董氏基金會食品營養特區

原文網址:<https://www.healthkids.com.tw/8888/PageContent.aspx?subID=32&IMenuID=4>

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