

虎林國中、虎林國小、香山國小 學校午餐

112 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
4/3	一	清明連假												
4/4	二													
4/5	三													
4/6	四	糙米飯	蔥燒魚丁	雙花炒肉絲	青菜	蘿蔔玉米湯		5.8	2	2.4	2			706
4/7	五	白米飯	什錦豆包絲	蒲瓜麵筋	青菜	綠豆QQ湯		6.5	2.2	2.1	2			763
4/10	一	麥片飯	義式燉雞	鮮蔬寬粉	青菜	黃瓜排骨湯		6	2.1	2	2			718
4/11	二	芋頭飯	蘿蔔滷肉	醬燒干片	青菜	榨菜肉絲湯	水果	5.8	2.6	2.2	2	1		806
4/12	三	白拉麵	日式什錦拌麵	醬燒大排	青菜	三絲湯		6	2	1.2	3			735
4/13	四	糙米飯	味噌燒雞	田園四喜	青菜	蔬菜豆腐湯	鮮奶(加菜)	5.8	2.6	2.2	2		0.8	866
4/14	五	白米飯	沙茶滷豆干	洋蔥炒蛋	青菜	三喜甜湯		6.5	2.5	1.8	2.2			787
4/17	一	紫米飯	梅干肉燥	古早味白菜滷	青菜	蘿蔔魚丸湯		5.5	2.2	2.4	2			700
4/18	二	麥片飯	咖哩雞	農家小炒	青菜	海芽薑絲湯	水果(加菜)	6	2.4	2	2	1		800
4/19	三	粗米粉	新竹炒米粉	香酥魚排	青菜	冬瓜大骨湯		5.5	2.1	1.8	2.5			700
4/20	四	糙米飯	回鍋肉片	鮮蔬黃瓜	青菜	羅宋湯	履歷豆漿	5.5	2.8	2.3	2			743
4/21	五	白米飯	醬燒麵腸	什錦燴鮮蔬	青菜	地瓜珍珠湯		6.3	2	2.5	2			744
4/24	一	南瓜飯	塔香雞丁	醬瓜豆腐	青菜	筍香排骨湯		5.5	2.6	1.8	2			715
4/25	二	五穀飯	壽喜燒肉	冬瓜什錦	青菜	黃豆芽肉絲湯	水果	5.5	2.1	2.6	2	1		758
4/26	三	刀削麵	芝麻醬香麵	香滷魷魚丸*2	有機青菜	酸辣湯		5.5	2	1.6	2.5			688
4/27	四	糙米飯	白菜燒雞	花生干丁	青菜	日式味噌湯	鮮奶(加菜)	5.5	2.6	2	2.5		0.8	863
4/28	五	白飯	什錦蛋炒飯	香滷油腐	青菜	鳳梨銀耳湯		5.5	2.5	1.6	2.5			725

*清明潤餅聰明吃 健康三選零負擔

清明節吃潤餅是國人特有的文化，若擔心市售餅皮含有對健康有害的添加物，建議民眾在外購買時，應避免選擇偏白或彈性過Q的潤餅皮，並把握「選蔬果、選少油、選堅果」三大原則，在家自己動手包潤餅，才能在享受美食之餘，也能一手掌握健康。

一、選蔬果，增加纖維攝取量

蔬菜與水果含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，可促進腸胃蠕動、腸道益菌生長、降低血膽固醇。潤餅內餡盡量選用當季新鮮、顏色豐富及富含纖維的蔬菜當潤餅內餡，例如高麗菜、胡蘿蔔絲、韭菜、香菇絲、苜蓿芽、豆芽菜等。另外，搭配季節性的新鮮水果，不僅口味清爽，也可增加飽足感。

二、選少油，替換主食吃適量

潤餅內餡少用飽和脂肪含量高的五花肉、炸蛋酥等，可改用川燙雞肉絲、瘦豬肉絲、豆干絲及蒸蛋皮等取代，若想添加含油脂的油麵，則建議以川燙方式減少油量。另外，兩張潤餅皮相當於1/4碗飯的熱量（1張潤餅皮15g，約35大卡），若民眾吃了1份以兩張皮包半碗油麵的潤餅，則記得當天飯量減少半碗，避免熱量攝取過多。

三、選堅果，每日1份剛剛好

堅果種子類富含單元不飽和脂肪酸、維生素E、纖維質、鎂等營養素，可降低壞膽固醇(LDL-C)，亦有抗氧化、促進腸胃蠕動、保護心臟等功能，我國每日飲食指南建議每天攝取1份堅果種子類(約等於1湯匙花生粉)，所以建議加一匙花生粉就好，千萬別過量。

資料來源:國民健康署 原文網址:<https://www.mohw.gov.tw/cp-2643-20851-1.html>

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 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
4/3	一	清明連假												
4/4	二													
4/5	三													
4/6	四	糙米飯	鮮蔬素雞	雙花油片絲	青菜	蘿蔔玉米湯		5.8	2	2.4	2			706
4/7	五	白米飯	什錦豆包絲	蒲瓜麵筋	青菜	綠豆QQ湯		6.5	2.2	2.1	2			763
4/10	一	麥片飯	義香麵腸	鮮蔬寬粉	青菜	黃瓜素排骨湯		6	2.1	2	2			718
4/11	二	芋頭飯	蘿蔔素滷	醬燒干片	青菜	榨菜粉絲湯	水果	5.8	2.6	2.2	2	1		806
4/12	三	白拉麵	日式什錦拌麵	手工高麗菜捲	有機青菜	三絲湯		6	2	1.2	3			735
4/13	四	糙米飯	味噌燒紫茄	田園四喜	青菜	蔬菜豆腐湯	鮮奶(加菜)	5.8	2.6	2.2	2		0.8	866
4/14	五	白米飯	素沙茶豆干	鮮蔬炒蛋	青菜	三喜甜湯		6.5	2.5	1.8	2.2			787
4/17	一	紫米飯	梅干素肉燥	古早味白菜滷	青菜	蘿蔔素丸湯		5.5	2.2	2.4	2			700
4/18	二	麥片飯	咖哩鮮蔬百頁	農家小炒	青菜	海芽薑絲湯	水果(加菜)	6	2.4	2	2	1		800
4/19	三	粗米粉	新竹炒米粉	香酥素魚排	有機青菜	冬瓜素排骨湯		5.5	2	1.8	2.5			693
4/20	四	糙米飯	回鍋素肉片	鮮蔬黃瓜	青菜	羅宋湯	履歷豆漿	5.5	2.2	2.5	2			703
4/21	五	白米飯	醬燒麵腸	什錦燴鮮蔬	青菜	地瓜珍珠湯		6.3	2	2.5	2			744
4/24	一	南瓜飯	塔香素肚	醬瓜豆腐	青菜	筍香素排骨湯		5.5	2.6	1.8	2			715
4/25	二	五穀飯	鮮菇壽喜燒	冬瓜什錦	青菜	黃豆芽蔬菜湯	水果	5.5	2.1	2.6	2	1		758
4/26	三	刀削麵	芝麻醬香麵	香菇素丸子	有機青菜	酸辣湯		5.5	2	1.6	2.5			688
4/27	四	糙米飯	白菜燒豆包	花生干丁	青菜	日式味噌湯	鮮奶(加菜)	5.5	2.6	2	2.5		0.8	863
4/28	五	白飯	什錦蛋炒飯	香滷油腐	青菜	鳳梨銀耳湯		5.5	2.5	1.6	2.5			725

*清明潤餅聰明吃 健康三選零負擔

清明節吃潤餅是國人特有的文化，若擔心市售餅皮含有對健康有害的添加物，建議民眾在外購買時，應避免選擇偏白或彈性過Q的潤餅皮，並把握「選蔬果、選少油、選堅果」三大原則，在家自己動手包潤餅，才能在享受美食之餘，也能一手掌握健康。

一、選蔬果，增加纖維攝取量

蔬菜與水果含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，可促進腸胃蠕動、腸道益菌生長、降低血膽固醇。潤餅內餡盡量選用當季新鮮、顏色豐富及富含纖維的蔬菜當潤餅內餡，例如高麗菜、胡蘿蔔絲、韭菜、香菇絲、苜蓿芽、豆芽菜等。另外，搭配季節性的新鮮水果，不僅口味清爽，也可增加飽足感。

二、選少油，替換主食吃適量

潤餅內餡少用飽和脂肪含量高的五花肉、炸蛋酥等，可改用川燙雞肉絲、瘦豬肉絲、豆干絲及蒸蛋皮等取代，若想添加含油脂的油麵，則建議以川燙方式減少油量。另外，兩張潤餅皮相當於1/4碗飯的熱量（1張潤餅皮15g，約35大卡），若民眾吃了1份以兩張皮包半碗油麵的潤餅，則記得當天飯量減少半碗，避免熱量攝取過多。

三、選堅果，每日1份剛剛好

堅果種子類富含單元不飽和脂肪酸、維生素E、纖維質、鎂等營養素，可降低壞膽固醇(LDL-C)，亦有抗氧化、促進腸胃蠕動、保護心臟等功能，我國每日飲食指南建議每天攝取1份堅果種子類（約等於1湯匙花生粉），所以建議加一匙花生粉就好，千萬別過量。

資料來源：國民健康署 原文網址：<https://www.mohw.gov.tw/cp-2643-20851-1.html>

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

112年4月份午餐食譜 (葷)

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	
四月三日 星期一																		
四月四日 星期二																		
四月五日 星期三																		
四月六日 星期四	糙米飯	蔥燒魚丁 (煮)				雙花炒肉絲 (滷)				青菜 (炒)				蘿蔔玉米湯 (煮)				
		魚丁	80 g	253.4 斤		冷凍青花	55 g	174.2 斤		青菜	70 g	221.7 斤		白蘿蔔	30 g	95 斤		
		洋蔥	23 g	72.9 斤		冷凍白花	40 g	126.7 斤						玉米	20 g	63.4 斤		
		胡蘿蔔	6 g	19 斤		胡蘿蔔	10 g	31.7 斤						紅蘿蔔	5 g	15.9 斤		
		米血	10 g	31.7 斤		肉絲	12 g	38 斤						大骨	6 g	19 斤		
		四分干丁	15 g	47.5 斤														
四月七日 星期五	白米飯	什錦豆包絲 (炒)				蒲瓜麵筋 (煮)				青菜 (炒)				綠豆QQ湯 (煮)				
		豆包絲	50 g	158.4 斤		蒲瓜	80 g	253.4 斤		青菜	70 g	221.7 斤		綠豆	20 g	63.4 斤		
		芹菜	20 g	63.4 斤		紅蘿蔔	6.3 g	20 斤						QQ	12 g	38 斤		
		紅蘿蔔	6.3 g	20 斤		麵筋泡	6.3 g	20 斤										
		香菇	5 g	15.9 斤		蝦皮	1 g	3.2 斤										
		毛豆仁	8 g	25.4 斤		蒜米	1 g	3.2 斤										
		綠豆芽	10 g	31.7 斤														

用餐數 1900 人

[illegible]

用餐數 1900 人

[illegible]

用餐數 1900 人

[illegible]