

## 虎林國中、虎林國小、香山國小 111 學年度午餐推行委員會第 8 次會議紀錄

會議時間：112 年 4 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：業務單位先報告，再請委員們進行議程提案討論。

### 貳、業務單位報告

一、上次會議決議執行情形：112 年 3~4 月份葷素食菜單菜色異動 2 件(3 月 23

日鮮乳因廠商配貨困難更改於 3 月 25 日供應、3 月 30 日因廠商供貨調配糖醋排骨為糖醋肉片)，其餘菜色均依據議定菜單供應；另依據市府函示辦理 3 月 29 日與 4 月 12 日「加菜」清蒸石斑魚 2 次。

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、午餐食材檢驗結果：112 年 3 月 28 日市府產發處採樣當日水果(柳橙)，送農委會農業藥物毒物試驗所檢驗合格。

五、112 年 3~4 月午餐經費支用情形報告。

| 支 出 項 目                                | 金 額     |
|----------------------------------------|---------|
| 112 年 3 月天然氣費                          | 33,921  |
| 112 年 4 月自來水費                          | 7,643   |
| 112 年 2 月每人餐費支付差額 5 元-三校學生及教職員工        | 102,995 |
| 112 年 2 月午餐加菜費-三校學生及教職員工               | 52,212  |
| 112 年 3 月 20 日起至 4 月 17 日期間 午餐基本費結餘款支出 | 113,160 |
| 合 計：                                   | 70,191  |

參、用餐反應、建議或滿意度調查：依據市府函示辦理國中一年級及國小四、五年級午餐滿意度調查，112 年 3 月 30 日統計結果如下～

# 新竹市立虎林國民中學111學年度第2學期第1次

## 午餐滿意度問卷調查結果

### 七年級 午餐意見調查統計

| 七年級總表                          | 太多    | 剛好    | 不夠      |       |       |
|--------------------------------|-------|-------|---------|-------|-------|
| 1. 你覺得主食（飯或麵食）的供應份量            | 32.6% | 65.1% | 2.3%    |       |       |
| 2. 你覺得菜（肉、菜…）的供應份量             | 24.4% | 66.3% | 9.3%    |       |       |
| 平均值                            | 28.5% | 65.7% | 5.8%    |       |       |
|                                | 非常滿意  | 滿意    | 尚可      | 不滿意   | 非常不滿意 |
| 3. 你覺得午餐的「菜色搭配」                | 3.5%  | 22.1% | 57.0%   | 14.0% | 3.5%  |
| 4. 你覺得午餐的「口味（調味方式）」            | 3.5%  | 23.3% | 57.0%   | 14.0% | 2.3%  |
| 5. 你覺得午餐的烹調（用油量）               | 2.3%  | 23.3% | 58.1%   | 12.8% | 3.5%  |
| 6. 你覺得午餐供應的水果品質                | 10.5% | 30.2% | 51.2%   | 5.8%  | 2.3%  |
| 7. 你覺得午餐供應的「溫度」                | 10.6% | 28.2% | 52.9%   | 7.1%  | 1.2%  |
| 8. 你覺得飯菜的「衛生安全」                | 8.2%  | 24.7% | 56.5%   | 8.2%  | 2.4%  |
| 9. 你覺得午餐供應的「整體滿意度」             | 9.3%  | 23.3% | 57.0%   | 7.0%  | 3.5%  |
| 10. 你知道用網路搜尋校園食材登錄平臺可查到每天午餐菜色？ | 有查過   | 37.2% | 不知道或沒查過 |       | 62.8% |
| 平均值                            | 6.8%  | 25.0% | 55.7%   | 9.8%  | 2.7%  |

# 新竹市香山區虎林國民小學111學年度第2學期第1次

## 午餐滿意度問卷調查結果

|                                | 太多    | 剛好    | 不夠      |       |       |
|--------------------------------|-------|-------|---------|-------|-------|
| 1. 你覺得主食（飯或麵食）的供應份量            | 6.9%  | 89.4% | 3.7%    |       |       |
| 2. 你覺得菜（肉、菜…）的供應份量             | 9.5%  | 84.1% | 6.3%    |       |       |
| 平均值                            | 8.2%  | 86.8% | 5.0%    |       |       |
|                                | 非常滿意  | 滿意    | 尚可      | 不滿意   | 非常不滿意 |
| 3. 你覺得午餐的「菜色搭配」                | 6.9%  | 36.0% | 52.9%   | 3.2%  | 1.1%  |
| 4. 你覺得午餐的「口味（調味方式）」            | 18.5% | 30.7% | 45.0%   | 5.3%  | 0.5%  |
| 5. 你覺得午餐的烹調（用油量）               | 11.6% | 22.2% | 59.3%   | 5.8%  | 1.1%  |
| 6. 你覺得午餐供應的水果品質                | 40.7% | 34.4% | 20.6%   | 3.2%  | 1.1%  |
| 7. 你覺得午餐供應的「溫度」                | 27.5% | 38.1% | 30.2%   | 2.1%  | 2.1%  |
| 8. 你覺得飯菜的「衛生安全」                | 13.8% | 34.9% | 34.4%   | 14.8% | 2.1%  |
| 9. 你覺得午餐供應的「整體滿意度」             | 15.9% | 38.6% | 36.5%   | 7.9%  | 1.1%  |
| 10. 你知道用網路搜尋校園食材登錄平臺可查到每天午餐菜色？ | 有查過   | 29.1% | 不知道或沒查過 |       | 70.9% |
| 平均值                            | 19.3% | 33.6% | 39.8%   | 6.0%  | 1.3%  |



# 新竹市香山區香山國民小學111學年度第2學期第1次 午餐滿意度問卷調查結果

## 四、五年級 午餐意見調查統計

|                                | 太多    | 剛好    | 不夠      |       |       |
|--------------------------------|-------|-------|---------|-------|-------|
| 1. 你覺得主食（飯或麵食）的供應份量            | 19.6% | 77.0% | 3.4%    |       |       |
| 2. 你覺得菜（肉、菜…）的供應份量             | 9.1%  | 61.3% | 29.6%   |       |       |
| 平均值                            | 14.4% | 69.1% | 16.5%   |       |       |
|                                | 非常滿意  | 滿意    | 尚可      | 不滿意   | 非常不滿意 |
| 3. 你覺得午餐的「菜色搭配」                | 3.7%  | 15.7% | 34.7%   | 28.7% | 17.3% |
| 4. 你覺得午餐的「口味（調味方式）」            | 7.1%  | 19.3% | 40.0%   | 18.6% | 14.9% |
| 5. 你覺得午餐的烹調（用油量）               | 13.0% | 12.7% | 46.2%   | 19.5% | 8.6%  |
| 6. 你覺得午餐供應的水果品質                | 23.7% | 22.3% | 36.1%   | 15.5% | 2.4%  |
| 7. 你覺得午餐供應的「溫度」                | 13.1% | 25.5% | 40.7%   | 12.1% | 8.6%  |
| 8. 你覺得飯菜的「衛生安全」                | 13.2% | 16.3% | 34.2%   | 21.4% | 14.9% |
| 9. 你覺得午餐供應的「整體滿意度」             | 6.0%  | 14.4% | 53.4%   | 15.8% | 10.4% |
| 10. 你知道用網路搜尋校園食材登錄平臺可查到每天午餐菜色？ | 有查過   | 64.8% | 不知道或沒查過 |       | 35.2% |
| 平均值                            | 11.4% | 18.0% | 40.8%   | 18.8% | 11.0% |

## 肆、討論提案

案由一、112 年 3~4 月份基本費結餘款支出項目審核。

說明：112 年 3 月 20 日起至 4 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)～              |         |
| 無                              | 0       |
| 廚房及用餐相關設備、器具～                  |         |
| 分攤香山國小 112 年 1~3 月份使用電梯送餐所需保養費 | 7,200   |
| 分攤虎林國小 112 年 1~3 月份使用電梯送餐所需保養費 | 10,500  |
| 分攤虎林國中 112 年 3 月份使用電梯送餐所需保養費   | 4,000   |
| 廚房消防安檢設備缺失改善與電梯管控維修分攤費用        | 87,050  |
| 廚房切菜機刀軸芯、皮帶損壞更換費用              | 4,410   |
| 廚房環境清潔及維護～                     |         |
| 無                              | 0       |
| 合 計：                           | 113,160 |

決議：照案通過追認。

案由二、112 學年度起調整每日午餐費用單價與教職員收費審議。

說明：依據市府 112 年 4 月 12 日府教體字第 1120058789 號函示辦理，自 112

學年度起調整市立國中小學生午餐費用，以反映整體通膨並維護供膳品

質，參加午餐之國中小學生，統一收取午餐代收代辦費一學期約計 1,360 元，費用包含：

1. 午餐費(扣除市府補助後不足經費)：每日 10 元。
2. 午餐基本維運及燃料費「簡稱基本費」：一學期 360 元。

每日午餐費用單價：

1. 國小由 40 元調整至 50 元(市府補助由 35 元增至 40 元)。
2. 國中由 43 元調整至 55 元(市府補助由 38 元增至 45 元)。

教職員收費：參加學校午餐者需自行繳交基本費及每日午餐費用，金額由學校午餐供應委員會決議。

決議：依據市府函示辦理調整午餐費，自 112 學年度起調整午餐費用，每日午餐費用單價：國小學生 50 元(市府補助 40 元)、國中學生 55 元(市府補助 45 元)，參加午餐之國中小學生，統一收取午餐代收代辦費，費用包含：

1. 午餐費(扣除市府補助後不足經費)：每日 10 元。
2. 午餐基本維運及燃料費「簡稱基本費」：一學期 360 元。

虎林國中、虎林國小、香山國小三校，參加午餐之教職員收費依照國中學生費用收取午餐代收代辦費。

**案由三、112 年 5 月份葷素食菜單審核。**

說明：請參閱會議議程附件一(112 年 5 月份葷素食食譜草稿)。

決議：葷、素食菜單內容修改後如(附件三)；5 月份適逢母親節與國中會考，虎林國中與虎林國小於 112 年 5 月 10 日每人加菜 1 個粽子、香山國小於 112 年 5 月 12 日每人加菜 1 個粽子，虎林國中於 112 年 5 月 10 日每人加菜 1 個蛋糕，虎林國小與香山國小於 112 年 5 月 12 日每人加菜 1 個蛋糕；會議中協呈公司提供合格廠商產製的樣品議價，議定每人加菜金額 80 元(蛋糕+粽子)。

**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 8 次會議簽到單

時間：112 年 4 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<br>謝大才             | 謝大才 | 校 長<br>林啓誠<br>(或處室主任)  | 林啓誠 | 校 長<br>顏美禎<br>(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<br>(學校代表)         | 洪曉盛 | 午餐秘書<br>(學校代表)         | 請假  | 午餐秘書<br>(學校代表)        | 李昆宏 |
| 總務主任<br>王憶貞            | 王憶貞 |                        |     |                       |     |
| 營 養 師<br>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<br>曾淑萍            | 曾淑萍 | 輔導主任<br>陳威任            | 陳威任 |                       |     |
| 協呈食品<br>股份有限公司<br>廠商代表 | 李思嘉 | 協呈食品<br>股份有限公司<br>衛管人員 | 許登  |                       |     |



# 虎林國中、虎林國小、香山國小 學校午餐

## 112 年 5 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  |
|------|----|-----|--------|--------|------|--------|----------------------------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 5/1  | 一  | 小米飯 | 味噌燒雞   | 什錦白菜滷  | 青菜   | 海芽蛋花湯  |                            | 5.5   | 2.2   | 2.4 | 2   |     |     | 700 |
| 5/2  | 二  | 麥片飯 | 醬燒排骨   | 絲瓜麵線   | 青菜   | 番茄豆腐湯  | 水果                         | 6     | 2.2   | 2.2 | 2   | 1   |     | 790 |
| 5/3  | 三  | 炊粉  | 風城炒炊粉  | 日式雞丁   | 有機青菜 | 蘿蔔魚羹湯  |                            | 5.5   | 2.1   | 2   | 2.5 |     |     | 705 |
| 5/4  | 四  | 糙米飯 | 蔥燒雞丁   | 家常豆腐   | 青菜   | 冬瓜肉柳湯  |                            | 5.5   | 3     | 1.8 | 2   |     |     | 745 |
| 5/5  | 五  | 白米飯 | 日式風味煮  | 海芽蒸蛋   | 青菜   | 珍珠冬瓜茶  |                            | 6     | 2.2   | 1.6 | 2   |     |     | 715 |
| 5/8  | 一  | 地瓜飯 | 瓜仔肉燥   | 大瓜總匯   | 青菜   | 日式味噌湯  |                            | 5.5   | 2.1   | 2.2 | 2.2 |     |     | 697 |
| 5/9  | 二  | 五穀飯 | 洋芋燒雞   | 高麗菜豆包絲 | 青菜   | 玉米蛋花湯  | 水果(加菜)                     | 6.1   | 2.4   | 2.4 | 2   | 1   |     | 817 |
| 5/10 | 三  | 白米  | 狀元及第粥  | 香酥魚    | 有機青菜 | 包子     | 虎中加菜:<br>荔枝<br>三枝加菜:<br>粽子 | 5.5   | 2     | 1.6 | 3   |     |     | 710 |
| 5/11 | 四  | 糙米飯 | 沙茶肉柳   | 田園四喜   | 青菜   | 筍香排骨湯  | 鮮奶(加菜)                     | 5.8   | 2.2   | 2   | 2.2 |     | 0.8 | 840 |
| 5/12 | 五  | 白拉麵 | 鮮蔬炒麵   | 什錦滷味   | 青菜   | 綠豆麥片湯  | 虎小、香小加菜:<br>蛋糕             | 6.5   | 2     | 2.2 | 2   |     |     | 750 |
| 5/15 | 一  | 麥片飯 | 塔香雞丁   | 魚香豆腐   | 青菜   | 白菜羹湯   |                            | 5.5   | 2.8   | 2   | 2   |     |     | 735 |
| 5/16 | 二  | 燕麥飯 | 糖醋排骨   | 匏瓜鮮菇   | 青菜   | 蔬菜冬粉湯  | 水果                         | 5.8   | 2     | 2.3 | 2   | 1   |     | 764 |
| 5/17 | 三  | 白拉麵 | 白醬義大利麵 | 麥克雞塊   | 有機青菜 | 義式番茄燉湯 |                            | 5.5   | 2     | 1.6 | 3   |     |     | 710 |
| 5/18 | 四  | 糙米飯 | 奶香玉米雞  | 雙花肉絲   | 青菜   | 冬瓜魚丸湯  | 煎豆腐漿                       | 6     | 2.2   | 2.4 | 2   |     |     | 735 |
| 5/19 | 五  | 白米飯 | 台式滷味   | 洋蔥炒蛋   | 青菜   | 紅豆西米露  |                            | 6.5   | 2     | 2.1 | 2.2 |     |     | 757 |
| 5/22 | 一  | 南瓜飯 | 茄汁肉片   | 玉菜寬粉   | 青菜   | 黃瓜大骨湯  |                            | 6     | 2     | 2.2 | 2   |     |     | 715 |
| 5/23 | 二  | 麥片飯 | 白卜燒雞   | 香炒雙絲   | 青菜   | 鮮菇蔬菜湯  | 水果(加菜)                     | 5.5   | 2.1   | 2.3 | 2   | 1   |     | 750 |
| 5/24 | 三  | 黃拉麵 | 台式炒麵   | 香燉肉骨茶  | 有機青菜 | 酸辣湯    |                            | 5.8   | 2.2   | 2   | 2.5 |     |     | 734 |
| 5/25 | 四  | 糙米飯 | 蔥燒魚丁   | 咖哩什錦   | 青菜   | 榨菜肉絲湯  | 鮮奶(加菜)                     | 6.2   | 2     | 2   | 2   |     | 0.8 | 844 |
| 5/26 | 五  | 白米飯 | 五香豆腐   | 蛋酥白菜   | 青菜   | 地瓜甜湯   |                            | 5.5   | 2.2   | 2.3 | 2.5 |     |     | 720 |
| 5/29 | 一  | 紫米飯 | 芋頭燒雞   | 三色干丁   | 青菜   | 三絲湯    |                            | 6.5   | 2.3   | 1.8 | 2   |     |     | 763 |
| 5/30 | 二  | 麥片飯 | 梅干燒肉   | 冬瓜什錦   | 青菜   | 羅宋湯    | 水果(加菜)                     | 5.5   | 2     | 2.4 | 2.2 | 1   |     | 754 |
| 5/31 | 三  | 烏龍麵 | 咖哩烏龍麵  | 香滷排骨   | 青菜   | 蘿蔔大骨湯  |                            | 5.5   | 2     | 2.1 | 2.5 |     |     | 700 |

\*攝取足夠護眼營養素 三種顏色蔬果要多吃

手機、3C產品普及，兒童假性近視或近視比例持續增加。營養師提醒家長，一定要跟孩子約定使用3C設備時間，平日也要攝取足夠護眼營養素，保護孩童靈魂之窗。

孩子要吃什麼食物對視力比較有幫助?

\*均衡攝取六大類食物，以及多攝取深綠色、黃色、紅色蔬果可獲得護眼營養素，讓寶貝維持視力保健。使用手機等產品一定要適度，讓眼睛得到休息時間，建議家長注意孩子的眼睛休息時間，並且鼓勵多走出戶外接觸大自然，定期視力篩檢，同時每天一杯240ml奶、一顆蛋、3份蔬菜(至少一份深綠色、紅黃色)、2份水果，來攝取足夠護眼營養素。

\*護眼營養素，可由食物補充獲得，像葉黃素、玉米黃素，可在黃甜椒、玉米、蛋、菠菜、綠花椰菜、南瓜、柳橙等食物攝取。花青素則在草莓、桑葚、藍莓、櫻桃、茄子、紫色高麗菜都可以攝取。Omega-3脂肪酸可在鯖魚、鮭魚、秋刀魚、鮪魚獲得，素食者建議選擇亞麻仁籽、核桃。維生素A在胡蘿蔔、紅、黃甜椒、紅地瓜、紅苋菜、菠菜含量豐富。

資料來源-衛福部桃園醫院[https://www.tygh.mohw.gov.tw/?aid=304&page\\_name=detail&iid=1547](https://www.tygh.mohw.gov.tw/?aid=304&page_name=detail&iid=1547)

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 5 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  |
|------|----|-----|--------|--------|------|--------|----------------------------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 5/1  | 一  | 小米飯 | 味噌燒時蔬  | 什錦白菜滷  | 青菜   | 海芽蛋花湯  |                            | 5.5   | 2.2   | 2.5 | 2   |     |     | 703 |
| 5/2  | 二  | 麥片飯 | 醬燒素肚   | 絲瓜麵線   | 青菜   | 番茄豆腐湯  | 水果                         | 6     | 2.2   | 2.2 | 2   | 1   |     | 790 |
| 5/3  | 三  | 炊粉  | 風城炒炊粉  | 筍香燒百頁  | 有機青菜 | 蘿蔔素魚羹湯 |                            | 5.5   | 2.4   | 2   | 2.5 |     |     | 728 |
| 5/4  | 四  | 糙米飯 | 鮮菇燒乾筍  | 家常豆腐   | 青菜   | 薑絲冬瓜湯  |                            | 5.5   | 2.3   | 2.2 | 2   |     |     | 703 |
| 5/5  | 五  | 白米飯 | 日式風味煮  | 海芽蒸蛋   | 青菜   | 珍珠冬瓜茶  |                            | 6     | 2.2   | 1.6 | 2   |     |     | 715 |
| 5/8  | 一  | 地瓜飯 | 瓜仔干丁   | 大瓜總匯   | 青菜   | 日式味噌湯  |                            | 5.5   | 2.1   | 2.2 | 2.2 |     |     | 697 |
| 5/9  | 二  | 五穀飯 | 洋芋什錦   | 高麗菜豆包絲 | 青菜   | 玉米蛋花湯  | 水果(加菜)                     | 6.1   | 2.2   | 2.4 | 2   | 1   |     | 802 |
| 5/10 | 三  | 白米  | 狀元及第粥  | 素香雞排   | 有機青菜 | 包子     | 虎中加菜:<br>蛋餅<br>三鞭加菜:<br>粽子 | 5.5   | 2     | 1.6 | 3   |     |     | 710 |
| 5/11 | 四  | 糙米飯 | 沙茶鮮蔬   | 田園四喜   | 青菜   | 香筍湯    | 鮮奶(加菜)                     | 5.8   | 2     | 2.2 | 2.2 |     | 0.8 | 830 |
| 5/12 | 五  | 白拉麵 | 鮮蔬炒麵   | 什錦滷味   | 青菜   | 綠豆麥片湯  | 虎小、香小加菜:<br>蛋糕             | 6.5   | 2     | 2.2 | 2   |     |     | 750 |
| 5/15 | 一  | 麥片飯 | 塔香紫茄   | 素魚香豆腐  | 青菜   | 白菜羹湯   |                            | 5.5   | 2.4   | 2.4 | 2   |     |     | 715 |
| 5/16 | 二  | 燕麥飯 | 糖醋素排骨  | 匏瓜鮮菇   | 青菜   | 蔬菜冬粉湯  | 水果                         | 5.8   | 2     | 2.4 | 2   | 1   |     | 766 |
| 5/17 | 三  | 白拉麵 | 白醬義大利麵 | 香酥薯餅   | 有機青菜 | 義式番茄燉湯 |                            | 6     | 2     | 1.6 | 3   |     |     | 745 |
| 5/18 | 四  | 糙米飯 | 奶香玉米什錦 | 鮮炒雙花   | 青菜   | 冬瓜素丸湯  | 綠豆漿                        | 6     | 2.5   | 2.4 | 2   |     |     | 758 |
| 5/19 | 五  | 白米飯 | 台式滷味   | 三色炒蛋   | 青菜   | 紅豆西米露  |                            | 6.5   | 2     | 2.2 | 2.2 |     |     | 759 |
| 5/22 | 一  | 南瓜飯 | 花生麵筋   | 玉菜寬粉   | 青菜   | 黃瓜素羹湯  |                            | 6     | 2     | 2.2 | 2   |     |     | 715 |
| 5/23 | 二  | 麥片飯 | 白卜燒麵輪  | 香炒雙絲   | 青菜   | 鮮菇蔬菜湯  | 水果(加菜)                     | 5.5   | 2.1   | 2.3 | 2   | 1   |     | 750 |
| 5/24 | 三  | 黃拉麵 | 台式炒麵   | 素香肉骨茶  | 有機青菜 | 酸辣湯    |                            | 5.8   | 2.2   | 2   | 2.5 |     |     | 734 |
| 5/25 | 四  | 糙米飯 | 鮮菇烤麩   | 咖哩什錦   | 青菜   | 榨菜粉絲湯  | 鮮奶(加菜)                     | 6.2   | 2.4   | 2   | 2   |     | 0.8 | 874 |
| 5/26 | 五  | 白米飯 | 五香豆腐   | 蛋酥白菜   | 青菜   | 地瓜甜湯   |                            | 5.5   | 2.2   | 2.3 | 2.5 |     |     | 720 |
| 5/29 | 一  | 紫米飯 | 芋香燒素雞  | 三色干丁   | 青菜   | 三絲湯    |                            | 6.5   | 2.3   | 1.8 | 2   |     |     | 763 |
| 5/30 | 二  | 麥片飯 | 梅干素肉燥  | 冬瓜什錦   | 青菜   | 羅宋湯    | 水果(加菜)                     | 5.5   | 2     | 2.4 | 2.2 | 1   |     | 754 |
| 5/31 | 三  | 烏龍麵 | 咖哩烏龍麵  | 香滷油腐   | 青菜   | 蘿蔔湯    |                            | 5.5   | 2     | 2.1 | 2.5 |     |     | 700 |

\*攝取足夠護眼營養素 三種顏色蔬果要多吃

手機、3C產品普及，兒童假性近視或近視比例持續增加。營養師提醒家長，一定要跟孩子約定使用3C設備時間，平日也要攝取足夠護眼營養素，保護孩童靈魂之窗。

孩子要吃什麼食物對視力比較有幫助？

\*均衡攝取六大類食物，以及多攝取深綠色、黃色、紅色蔬果可獲得護眼營養素，讓寶貝維持視力保健。使用手機等產品一定要適度，讓眼睛得到休息時間，建議家長注意孩子的眼睛休息時間，並且鼓勵多走出戶外接觸大自然，定期視力篩檢，同時每天一杯240ml奶、一顆蛋、3份蔬菜(至少一份深綠色、紅黃色)、2份水果，來攝取足夠護眼營養素。

\*護眼營養素，可由食物補充獲得，像葉黃素、玉米黃素，可在黃甜椒、玉米、蛋、菠菜、綠花椰菜、南瓜、柳橙等食物攝取。花青素則在草莓、桑葚、藍莓、櫻桃、茄子、紫色高麗菜都可以攝取。Omega-3脂肪酸可在鯖魚、鮭魚、秋刀魚、鮪魚獲得，素食者建議選擇亞麻仁籽、核桃。維生素A在胡蘿蔔、紅、黃甜椒、紅地瓜、紅莧菜、菠菜含量豐富。

資料來源-衛福部桃園醫院[https://www.tygh.mohw.gov.tw/?aid=304&page\\_name=detail&iid=1547](https://www.tygh.mohw.gov.tw/?aid=304&page_name=detail&iid=1547)

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

[illegible]







### 112年5月份午餐食譜 (葷)

用餐數 1900 人

[illegible]



## 112年5月份午餐食譜 (葷)

用餐數 1900 人

[illegible]