

虎林國中 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	蛋糕粽子	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		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	履歷豆漿	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

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 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	蛋糕粽子	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		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	臘壓豆漿	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

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	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	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	履歷豆漿	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

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	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	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	臘壓豆漿	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

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

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		6	2.2	2.2	2			730
5/3	三	炊粉	風城炒炊粉	日式雞丁	有機青菜	蘿蔔魚羹湯	水果	5.5	2.1	2	2.5	1		765
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		6.1	2.4	2.4	2			757
5/10	三	白米	狀元及第粥	香酥魚	有機青菜	包子	水果(加菜)	5.5	2	1.6	3	1		770
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	蛋糕粽子	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		5.8	2	2.3	2			704
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	水果	5.5	2	1.6	3	1		770
5/18	四	糙米飯	奶香玉米雞	雙花肉絲	青菜	冬瓜魚丸湯	履歷豆漿	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		5.5	2.1	2.3	2			690
5/24	三	黃拉麵	台式炒麵	香燉肉骨茶	有機青菜	酸辣湯	水果(加菜)	5.8	2.2	2	2.5	1		794
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		5.5	2	2.4	2.2			694
5/31	三	烏龍麵	咖哩烏龍麵	香滷排骨	青菜	蘿蔔大骨湯	水果(加菜)	5.5	2	2.1	2.5	1		760

*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

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
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			700
5/2	二	麥片飯	醬燒素肚	絲瓜麵線	青菜	番茄豆腐湯		6	2.2	2.2	2			730
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	水果	5.5	2.4	2	2.5	1		765
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			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		6.1	2.2	2.4	2			757
5/10	三	白米	狀元及第粥	素香雞排	有機青菜	包子	水果(加菜)	5.5	2	1.6	3	1		770
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	840
5/12	五	白拉麵	鮮蔬炒麵	什錦滷味	青菜	綠豆麥片湯	蛋糕粽子	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			735
5/16	二	燕麥飯	糖醋素排骨	匏瓜鮮菇	青菜	蔬菜冬粉湯		5.8	2	2.4	2			704
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	水果	6	2	1.6	3	1		770
5/18	四	糙米飯	奶香玉米什錦	鮮炒雙花	青菜	冬瓜素丸湯	臘壓豆漿	6	2.5	2.4	2			735
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			757
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		5.5	2.1	2.3	2			690
5/24	三	黃拉麵	台式炒麵	素香肉骨茶	有機青菜	酸辣湯	水果(加菜)	5.8	2.2	2	2.5	1		794
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	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		5.5	2	2.4	2.2			694
5/31	三	烏龍麵	咖哩烏龍麵	香滷油腐	青菜	蘿蔔湯	水果(加菜)	5.5	2	2.1	2.5	1		760

***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

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]

112年5月份午餐食譜(葷)

用餐數 1900 人

[illegible]