

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 9 次會議紀錄

會議時間：112 年 5 月 22 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 4~5 月份葷素食菜單菜色均依據議定菜單供應；另依據市府函示辦理 4 月 26 日「加菜」清蒸石斑魚 1 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 31 日新竹市動保所抽樣(雞蛋)，中央畜產會檢驗(用藥多重殘留分析 48 項、離子型抗球蟲藥、抗原蟲劑多重殘留分析 23 項、四環黴素類、氯黴素類)檢驗報告合格。

五、112 年 4~5 月午餐經費支用情形報告。

支 出 項 目	金 額
112 年 4 月電費	14,423
112 年 4 月天然氣費	33,852
112 年 5 月自來水費	7,038
112 年 5 月電費	14,191
112 年 3 月每人餐費支付差額 5 元-三校學生及教職員工	224,325
112 年 3 月午餐加菜費-三校學生及教職員工	104,396
112 年 4 月 17 日起至 5 月 22 日期間 午餐基本費結餘款支出	70,245
合計：	468,470

參、用餐反應、建議或滿意度調查：5 月底辦理本學期第 2 次午餐滿意度調查。

肆、討論提案

案由一、112 年 4~5 月份基本費結餘款支出項目審核。

說明：112 年 4 月 17 日起至 5 月 22 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)~	
分攤香山國小 112 年 1~3 月份使用電梯送餐所需電費	15,000
分攤虎林國小 112 年 4~6 月份使用電梯送餐所需電費	15,000
廚房及用餐相關設備、器具~	
廚房剝皮機與切菜機檢修費用	6,510
午餐衛生相關耗材(洗碗精)費用	13,650
廚房瓦斯緊急遮斷閥測試檢查費用	3,180
廚房飲水機更換濾心費用	1,100
午餐送餐用遙控器費用	1,600
廚房蒸氣迴轉鍋 3 台維修、蒸飯庫車輪更換與焊接維修費用	10,605
廚房環境清潔及維護~	
午餐廚房 112 年 4~6 月份飲用水質檢驗	3,600
合計：	70,245

決議：照案通過追認，112 年暑假期間廚房維護支出循往例維護保養與購買午餐相關衛生用品，部分天花板(包含燈具)一併換新修繕，請廠商估價後施作。

案由二、112 年 6 月份葷素食菜單審核。

說明：請參閱會議議程附件一(112 年 6 月份葷素食食譜草稿)。

決議：葷、素食菜單內容修改後如(附件一)，虎林國小 6 月 17 日因畢業典禮行程需要，調整當日餐點為：白饅頭、蘑菇醬豬柳(素食~蘑菇醬豆包)、青菜、義式蔬菜湯，並依典禮行程安排，調整供餐時間。

伍、臨時動議：無

陸、散會：12 時 50 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 9 次會議簽到單

時間：112 年 5 月 22 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)	顏美禎
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)	請 假	午餐秘書 (學校代表)	林瑞敏	午餐秘書 (學校代表)	請 假
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	李思茹	協呈食品 股份有限公司 衛管人員	邱琴		

虎林國中、虎林國小、香山國小 學校午餐

112 年 6 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
6/1	四	糙米飯	泰式雞丁	冬瓜甜條	青菜	海芽蛋花湯	鮮奶(加菜)	5.5	2.2	2.2	2		0.8	815
6/2	五	白米飯	香拌油腐	番茄炒蛋	青菜	摩摩喳喳		6.5	2.6	1.6	2.2			789
6/5	一	紫米飯	冬瓜鳳梨雞	家常豆腐	青菜	榨菜肉絲湯		5.5	2.5	2.1	2			715
6/6	二	燕麥飯	酸甜咕咾肉	咖哩洋芋	青菜	蔬菜粉絲湯	水果	5.8	2.1	2	2	1		764
6/7	三	白拉麵	義大利肉醬麵	麥克雞塊	有機青菜	玉米濃湯		5.5	2	1.6	3			710
6/8	四	糙米飯	堅果南瓜燉排骨	鮮炒高麗	青菜	大瓜魚丸湯	履歷豆漿	6	2.4	2.6	3			800
6/9	五	白米飯	香滷黑干丁	蒲瓜麵筋	青菜	綠豆薏仁湯		6.5	2.4	2.2	2.2			789
6/12	一	小米飯	蘿蔔燒雞	古早味白菜滷	青菜	味噌豆腐湯		5.5	2.2	2.5	2			703
6/13	二	地瓜飯	咖哩肉片	芝麻海根	青菜	筍香排骨湯	水果(加菜)	6	2	2.2	2	1		775
6/14	三	粗米粉	新竹米粉湯	綜合鹽酥雞	有機青菜	包子		5.5	2.2	1.4	3			720
6/15	四	糙米飯	砂鍋魚丁	玉米肉末	青菜	蘿蔔鮮菇湯	鮮奶(加菜)	5.8	2.2	2	3		0.8	876
6/16	五	白米飯	關東煮	日式蒸蛋	青菜	珍珠冬瓜茶		5.6	2.2	2.2	2			702
6/17	六	五穀飯	蘑菇醬豬柳	五香豆腐	青菜	義式蔬菜湯		5.5	2.6	2	2			720
6/19	一	麥片飯	洋芋雞丁	醬燒干片	青菜	冬瓜大骨湯		5.8	2.2	2.2	2			716
6/20	二	小米飯	粉蒸排骨	田園四喜	青菜	酸辣湯	水果	5.8	2	2	2	1		756
6/21	三	白拉麵	什錦炒麵	虱目魚排	有機青菜	高纖蔬菜湯		5.5	2	2.2	3			725
6/22	四	端午節連假												
6/23	五													
6/26	一	五穀飯	芋頭燒雞	農家小炒	青菜	番茄蔬菜湯		6	2.3	2.2	2			738
6/27	二	南瓜飯	糖醋排骨	黃瓜總匯	青菜	海芽薑絲湯	水果(加菜)	5.5	2	2.4	3	1		790
6/28	三	白飯	鮮蔬炒飯	什錦滷味	有機青菜	瓠瓜鮮菇湯		5.5	2.2	2.2	2.5			718
6/29	四	糙米飯	照燒雞丁	古早味白菜滷	青菜	味噌豆腐湯		5.6	2.2	2.2	2			702
6/30	五	刈包	香滷豬排		青菜	芋頭西米露		5	2	1.2	2			620

*堅果也能助防疫 每天一湯匙吃出抵抗力

提升抵抗力不能少 堅果種子來加值!

國民健康署表示，每天1湯匙或每餐1茶匙的堅果種子，就可以達到營養的建議量，再透過選「原味」、吃「適量」、巧「搭配」三撇步，善用食材變化，兼顧營養及美味。

1. 選「原味」：採買時注意食品標示，選購原味或直接購買生的堅果種子類自行烘烤，才能保留完整的營養，並減少熱量、添加糖或鹽的攝取。

2. 吃「適量」：因堅果種子類的油脂含量較高，若當作零食，容易不知不覺吃進過多熱量，導致肥胖上身。每天適合的攝取量約為5顆腰果、或5顆杏仁果或10顆花生。

3. 巧「搭配」：較硬的堅果可敲碎、打成粉，或選擇質地較軟的芝麻、花生仁等，搭配蔬菜、牛奶或優格等一起入菜料理，不僅增添菜餚風味，更能順便補充「纖維」與「鈣」。

資料來源:衛生福利部 <https://www.mohw.gov.tw/cp-4634-52317-1.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

虎林國中、虎林國小、香山國小 學校午餐

112 年 6 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
6/1	四	糙米飯	泰式打拋干丁	冬瓜總匯	青菜	海芽蛋花湯	鮮奶(加菜)	5.5	2.2	2.2	2		0.8	815
6/2	五	白米飯	香拌油腐	番茄炒蛋	青菜	摩摩喳喳		6.5	2.6	1.6	2.2			789
6/5	一	紫米飯	素燒冬瓜	家常豆腐	青菜	榨菜粉絲湯		5.5	2	2.5	2			688
6/6	二	燕麥飯	酸甜咕咾素排骨	咖哩洋芋	青菜	蔬菜粉絲湯	水果	5.8	2.1	2	2	1		764
6/7	三	白拉麵	義大利素肉醬麵	香酥薯餅	有機青菜	玉米濃湯		5.5	1.8	1.6	3			695
6/8	四	糙米飯	堅果香嫩獅子頭	鮮炒高麗菜	青菜	大瓜素魚丸湯	履歷豆漿	6	2.4	2.6	3			800
6/9	五	白米飯	香滷黑干丁	蒲瓜麵筋	青菜	綠豆薏仁湯		6.5	2.4	2.2	2.2			789
6/12	一	小米飯	蘿蔔素雞	古早味白菜滷	青菜	味噌豆腐湯		5.5	2.2	2.5	2			703
6/13	二	地瓜飯	咖哩豆腸	芝麻海根	青菜	筍香素排骨湯	水果(加菜)	6	2	2.2	2	1		775
6/14	三	粗米粉	新竹米粉湯	綜合蔬食炸物	有機青菜	包子		5.5	2.2	1.4	3			720
6/15	四	糙米飯	塔香紫茄	玉米什錦	青菜	蘿蔔鮮菇湯	鮮奶(加菜)	5.8	2	2.4	3		0.8	871
6/16	五	白米飯	關東煮	日式蒸蛋	青菜	珍珠冬瓜茶		5.6	2.2	2.2	2			702
6/17	六	五穀飯	蘑菇醬豆包	五香豆腐	青菜	義式蔬菜湯		5.5	2.6	2	2			720
6/19	一	麥片飯	洋芋素燒	醬燒干片	青菜	冬瓜薑絲湯		5.8	2.2	2.2	2			716
6/20	二	小米飯	粉蒸南瓜素排	田園四喜	青菜	酸辣湯	水果	5.8	2	2	2	1		756
6/21	三	白拉麵	什錦炒麵	素香魚排	有機青菜	高纖蔬菜湯		5.5	2	2	3			720
6/22	四	端午節連假												
6/23	五													
6/26	一	五穀飯	芋頭燒烤麩	農家小炒	青菜	番茄蔬菜湯		6	2.3	2.2	2			738
6/27	二	南瓜飯	糖醋素雞丁	黃瓜總匯	青菜	海芽薑絲湯	水果(加菜)	5.5	2	2.4	3	1		790
6/28	三	白飯	鮮蔬炒飯	什錦滷味	有機青菜	瓠瓜鮮菇湯		5.5	2.2	2.2	2.5			718
6/29	四	糙米飯	照燒干片	古早味白菜滷	青菜	味噌豆腐湯		5.6	2.2	2.2	2			702
6/30	五	刈包	芹香豆包絲	香滷蛋	青菜	芋頭西米露		5	2.2	1.2	2			635

*堅果也能助防疫 每天一湯匙吃出抵抗力

提升抵抗力不能少 堅果種子來加值!

國民健康署表示，每天1湯匙或每餐1茶匙的堅果種子，就可以達到營養的建議量，再透過選「原味」、吃「適量」、巧「搭配」三撇步，善用食材變化，兼顧營養及美味。

1. 選「原味」：採買時注意食品標示，選購原味或直接購買生的堅果種子類自行烘烤，才能保留完整的營養，並減少熱量、添加糖或鹽的攝取。

2. 吃「適量」：因堅果種子類的油脂含量較高，若當作零食，容易不知不覺吃進過多熱量，導致肥胖上身。每天適合的攝取量約為5顆腰果、或5顆杏仁果或10顆花生。

3. 巧「搭配」：較硬的堅果可敲碎、打成粉，或選擇質地較軟的芝麻、花生仁等，搭配蔬菜、牛奶或優格等一起入菜料理，不僅增添菜餚風味，更能順便補充「纖維」與「鈣」。

資料來源:衛生福利部 <https://www.mohw.gov.tw/cp-4634-52317-1.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 6 月 份 午 餐 食 譜 (葷)

用餐數 1830 人

日期 星期	主食	主菜			副菜一			副菜二			湯品			附餐
		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	
六月一日 星期四	糙米飯	泰式雞丁 (煮)			冬瓜甜條 (煮)			青菜 (炒)			海芽蛋花湯 (煮)			鮮奶(加菜)
		骨腿丁	30 g	92 斤	冬瓜	95.5 g	291 斤	青菜	70 g	214 斤	乾海芽	1 g	3 斤	
		雞胸丁	40 g	122 斤	小甜條	10 g	31 斤				雞蛋	6 g	18 斤	
		洋蔥	30 g	92 斤	肉片	6 g	18 斤				薑絲	0.6 g	2 斤	
		碎二次干丁	12 g	37 斤	薑片	1 g	3 斤							
		番茄	18.5 g	57 斤										
		三色丁	7.6 g	15 包										
		九層塔	2.5 g	8 斤										
		薑汁/蒜泥	1 g	3 斤										
六月二日 星期五	白米飯	香拌油腐 (煮)			番茄炒蛋 (炒)			青菜 (炒)			摩摩喳喳 (煮)			
		小四角油腐	55.0 g	168 斤	雞蛋	60.0 g	183 斤	青菜	70 g	214 斤	西谷米	10.0 g	31 斤	
		胡蘿蔔	9.0 g	28 斤	番茄	29.5 g	90 斤				芋頭	20.0 g	61 斤	
		杏鮑菇頭	6.0 g	18 斤	蔥	1.6 g	5 斤				地瓜	30.0	92 斤	
		高麗菜	40.0 g	122 斤							QQ	15.0 g	46 斤	
		老薑片	1.0 g	3 斤							椰奶		3 罐	
											奶粉		3 包	

用餐數 1830 人

[illegible]

用餐數 1830 人

日期 星期	主食	主菜			副菜一			副菜二			湯品			附餐
		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	
六月十二日 星期一	小米飯	蘿蔔燒雞 (煮)			古早味白菜滷 (滷)			青菜 (炒)			味噌豆腐湯 (煮)			
		骨腿丁	30 g	92 斤	大白菜	60 g	183 斤	青菜	70 g	214 斤	乾海芽	1 g	3 斤	
		雞胸丁	40 g	122 斤	芋頭	10 g	31 斤				小魚干	0.6 g	2 斤	
		白蘿蔔	51 g	156 斤	胡蘿蔔	10 g	31 斤				洋蔥	15 g	46 斤	
		胡蘿蔔	10 g	31 斤	木耳	6 g	18 斤				白蘿蔔	25 g	76 斤	
					魚卵捲	6 g	18 斤				豆腐	10 g	31 斤	
					肉片	6 g	18 斤							
六月十三日 星期二	地瓜飯	咖哩肉片 (煮)			芝麻海根 (煮)			青菜 (炒)			筍香排骨湯 (煮)			
		肉片	70 g	214 斤	海帶根	7.6 g	1 箱	青菜	70 g	214 斤	筍片	50 g	153 斤	
		馬鈴薯	28 g	89 斤	豆干片	34 g	104 斤				排骨	7 g	21 斤	
		洋蔥	18.5 g	59 斤	肉片	6 g	18 斤							
		胡蘿蔔	10 g	32 斤	胡蘿蔔	10 g	31 斤							
六月十四日 星期三	粗米粉	新竹米粉湯 (煮)			綜合鹽酥雞 (炸)			有機青菜 (炒)			包子 (蒸)			
		絞肉	37 g	113 斤	雞胸丁	70 g	214 斤	青菜	70 g	214 斤	包子	60 g	1830 個	
		高麗菜	30 g	92 斤	小檳柑	30 g	92 斤							
		魚羹	10 g	31 斤	小甜條	30 g	92 斤							
		豆芽/胡蘿蔔	10 g	31 斤	九層塔	2 g	6 斤							
		韭菜/紅蔥頭	2.5 g	8 斤										
		豬油	1.5 g	5 斤										
		蝦米	1 g	3 斤										
六月十五日 星期四	糙米飯	砂鍋魚丁 (煮)			玉米肉末 (煮)			青菜 (炒)			蘿蔔鮮菇湯 (煮)			
		鯊魚丁	80 g	244 斤	玉米粒	30 g	92 斤	青菜	70 g	214 斤	白蘿蔔	50 g	153 斤	
		凍豆腐	30 g	92 斤	絞肉	18 g	55 斤				金針菇	6 g	18 斤	
		大白菜	18 g	55 斤	胡蘿蔔	10 g	31 斤				大骨	6 g	18 斤	
		洋蔥	9 g	28 斤	馬鈴薯	21.5 g	66 斤				薑絲	1 g	3 斤	
		米血糕	9 g	28 斤	毛豆仁	6 g	18 斤							
		胡蘿蔔	9 g	28 斤										
		九層塔	1 g	3 斤										
六月十六日 星期五	白米飯	關東煮 (煮)			日式蒸蛋 (蒸)			青菜 (炒)			珍珠冬瓜茶 (煮)			
		高麗菜	30 g	91.5 斤	雞蛋	60 g	183 斤	青菜	70 g	214 斤	冬瓜茶磚	13.8 g	45 塊	
		白蘿蔔	30 g	91.5 斤	海芽	1 g	3 斤				珍珠	23 g	15 包	
		玉米結	12 g	36.6 斤	蟬味棒	10 g	31 斤							
		胡蘿蔔	12 g	36.6 斤										
		四角油腐	12 g	36.6 斤										
		魚卵捲	10 g	30.5 斤										
		黑輪(切)	10 g	30.5 斤										
六月十七日 星期六	五穀飯	蘑菇醬豬柳 (煮)			五香豆腐 (煮)			青菜 (炒)			義式蔬菜湯 (煮)			
		豬柳	70 g	214 斤	豆腐		27 盤	青菜	70 g	214 斤	番茄	6.5 g	20 斤	
		洋蔥	37 g	112.9 斤	三色丁		15 包				大白菜	20 g	61 斤	
		胡蘿蔔	10 g	31 斤	洋蔥	9 g	27.5 斤				洋蔥	6.5 g	20 斤	
		蔥	1.8 g	6 斤	青蔥	2 g	6.1 斤				馬鈴薯	6.5 g	20 斤	
		蒜米	1 g	3.1 斤	絞肉	6 g	18.3 斤				胡蘿蔔	6.5 g	20 斤	
		蘑菇罐頭		3 罐	木耳	6 g	18.3 斤							

112年6月份午餐食譜(葷)

用餐數 1830 人

[illegible]

用餐數 1830 人

[illegible]