

虎林國中、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、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   | 堅果香燉獅子頭 | 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

# 虎林國小 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  | 白饅頭   | 蘑菇醬豬柳   |        | 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   | 堅果香燉獅子頭 | 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  | 白饅頭   | 蘑菇醬豆包   |        | 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

用餐數 1830 人

[illegible]

用餐數 1830 人

[illegible]

用餐數 1830 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     |        |
| 六月十二日<br><br><br><br><br><br><br><br>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<br><br><br><br><br><br><br><br>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) |        |        | 水果(加菜) |
|                                              |     | 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<br><br><br><br><br><br><br><br><br>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    | 小椪柑        | 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     |            |        |        |          |      |       |           |        |        |        |
|                                              |     | 乾香菇絲      | 1 g    | 3 斤     |            |        |        |          |      |       |           |        |        |        |
| 六月十五日<br><br><br><br><br><br><br><br><br>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) |        |        | 鮮奶(加菜) |
|                                              |     | 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<br><br><br><br><br><br><br><br><br>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<br><br><br><br><br><br><br><br><br>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]

## 112年6月份午餐食譜(葷)

用餐數 1830 人

[illegible]