

虎林國中、虎林國小、香山國小 學校午餐

112年 8、9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
8/30	三	烏龍麵	日式炒烏龍麵	紅燒排骨	有機青菜	日式味噌湯		5.5	2.2	2.3	2.5	0	0	721
8/31	四	糙米飯	冬瓜燒雞	南瓜豆腐煲	青菜	鮮菇蔬菜湯		5.8	2.2	1.4	2.2	0	0	703
9/1	五	白米飯	豆瓣黑干丁	時蔬炒蛋	青菜	紅豆薏仁湯		6.8	2.4	1.6	2.2	0	0	791
9/4	一	小米飯	蔥燒燉雞	涼薯什錦	青菜	三絲湯		6.1	2.6	1.8	2.0	0	0	755
9/5	二	麥片飯	壽喜燒肉	海根干片	青菜	海芽蛋花湯	水果	5.5	3.0	1.7	2.0	1	0	804
9/6	三	炊粉	風城炒炊粉	香滷雞翅	有機青菜	白菜大骨湯		5.6	2.2	1.7	2.5	0	0	708
9/7	四	糙米飯	鐵板豬柳	玉米肉末	青菜	黃瓜大骨湯		6.1	2.7	1.9	2.2	0	0	778
9/8	五	白飯	鮮蔬堅果炒飯	手工油腐	青菜	綠豆麥片湯		6.6	1.7	1.7	2.7	0	0	749
9/11	一	芋頭飯	黑胡椒雞丁	黃瓜燴三鮮	青菜	蘿蔔鮮菇湯		5.8	2.0	2.6	2.0	0	0	711
9/12	二	紫米飯	糖醋魚丁	高麗菜豆包絲	青菜	洋芋濃湯		6.0	2.7	2.4	2.0	0	0	777
9/13	三	刀削麵	炸醬麵	香滷豬排	有機青菜	羅宋湯		4.5	3.4	1.6	2.5	0	0	721
9/14	四	糙米飯	咖哩雞	古早味白菜滷	青菜	榨菜肉絲湯	鮮奶	5.9	1.9	2.0	2.0	0	0.8	812
9/15	五	白米飯	五香豆腐	紅蘿蔔炒蛋	青菜	珍珠冬瓜茶		6.3	2.1	1.3	2.2	0	0	734
9/18	一	五穀飯	梅干燒肉	冬瓜什錦	青菜	雙色玉米湯		5.9	2.7	2.2	2.0	0	0	769
9/19	二	麥片飯	芋頭燒雞	三色干丁	青菜	黃豆芽排骨湯	水果	6.0	3.2	1.4	2.0	1	0	845
9/20	三	白拉麵	義式番茄肉醬麵	麥克雞塊	有機青菜	玉米濃湯		5.0	2.2	1.7	3.0	0	0	703
9/21	四	糙米飯	古早味肉燥	鮮瓜什錦	青菜	筍香排骨湯		5.6	2.7	2.4	2.2	0	0	771
9/22	五	白米飯	芹香豆包	玉米炒蛋	青菜	香芋甜湯		7.0	2.4	1.4	2.2	0	0	804
9/23	六	麥片飯	蠔油燒雞	玉菜寬粉	青菜	冬瓜魚丸湯		6.2	2.0	2.5	2.2	0	0	751
9/25	一	燕麥飯	奶香玉米雞	黃瓜鮮燴	青菜	蔬菜蛋花湯		6.1	2.0	2.0	2.0	0	0	717
9/26	二	南瓜飯	沙茶肉片	鳳梨炒木耳	青菜	冬瓜排骨湯		5.8	2.2	2.2	2.2	0	0	724
9/27	三	紅麵線	古早味麵線糊	海鮮排	有機青菜	豆沙包		5.5	2.0	1.2	3.0	0	0	700
9/28	四	糙米飯	宮保豬柳	開陽蒲瓜	青菜	時蔬銀芽湯	鮮奶	5.5	2.7	2.4	2.2	0	0.8	863
9/29	五	中秋節												

營養小常識 兒童健康體位靠三寶-健康飲食、身體活動、充足睡眠

一、健康飲食

1. 自備水壺，以「白開水」或「無糖」飲料取代含糖飲料。
2. 適量取代大份量食物；降低吃甜食、零食、速食、高脂、高糖等。
3. 新鮮蔬果多樣性；多攝取原態食物；以全穀類取代精製穀類食物。
4. 每天吃早餐；鼓勵家長與小孩在家中一同吃健康晚餐；不要邊看電視邊吃飯。導師陪同學生用營養午餐，教導健康飲食的重要。

二、身體活動

1. 世界衛生組織建議兒童及青少年每天都應至少達到60分鐘以上中度身體活動，即每週累積420分鐘以上。
2. 配合兒童發展階段，搭配多樣化的基本動作型式：如走、跑、跳、攀爬等移動性技能，鼓勵下課時，學生至戶外運動。
3. 在適宜溫濕度多運動，運動前補充水分、運動中定時喝水(每20分鐘補充水分)。
4. 降低每日(含假日)觀看螢幕時間，每日少於2小時，避免靜態久坐生活。

三、充足睡眠

鼓勵養成規律生活習慣，避免晚睡及熬夜，每天至少睡眠8小時。

兒童肥胖防治，需要家長、校長、學校老師、護理師、營養師一起提供孩子健康的成長環境，培養孩子健康飲食、身體活動和充足睡眠習慣，將健康的觀念和態度傳遞給孩子，家長也以身作則鼓勵帶孩子外出運動、接觸大自然、陪同孩子用餐。讓我們一起努力，使健康體位和健康的生活型態成為孩子終身受用的健康資產！

資料來源：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1405&pid=8699>

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8、9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
8/30	三	烏龍麵	日式炒烏龍麵	紅燒烤麩	有機青菜	日式味噌湯		5.5	2.2	2.3	2.5	0	0	721
8/31	四	糙米飯	鮮菇冬瓜	南瓜豆腐煲	青菜	鮮菇蔬菜湯		5.8	2.2	2.1	2.2	0	0	720
9/1	五	白米飯	豆瓣黑干丁	時蔬炒蛋	青菜	紅豆薏仁湯		6.8	2.4	1.6	2.2	0	0	704
9/4	一	小米飯	醬燒豆包	涼薯什錦	青菜	三絲湯		6.1	2.6	1.8	2.0	0	0	755
9/5	二	麥片飯	壽喜鮮菇	海根干片	青菜	海芽蛋花湯	水果	5.5	2.5	2.2	2.0	1	0	778
9/6	三	炊粉	風城炒炊粉	高麗菜捲	有機青菜	白菜湯		5.5	2.0	1.2	3.0	0	0	700
9/7	四	糙米飯	鐵板豆腐	玉米鮮蔬	青菜	黃瓜鮮菇湯		6.1	2.7	1.9	2.2	0	0	778
9/8	五	白飯	鮮蔬堅果炒飯	手工油腐	青菜	綠豆麥片湯		6.6	1.7	1.7	2.7	0	0	749
9/11	一	芋頭飯	荷葉素排骨	黃瓜燴三鮮	青菜	蘿蔔鮮菇湯		5.8	2.0	2.6	2.0	0	0	711
9/12	二	紫米飯	糖醋拌素雞	高麗菜豆包絲	青菜	洋芋濃湯		6.0	2.7	2.4	2.0	0	0	777
9/13	三	刀削麵	炸醬麵	香滷豆腸	有機青菜	羅宋湯		4.5	3.1	2.1	2.5	0	0	713
9/14	四	糙米飯	咖哩百頁	古早味白菜滷	青菜	榨菜冬粉湯	鮮奶	5.9	1.9	2.0	2.0	0	0.8	812
9/15	五	白米飯	五香豆腐	紅蘿蔔炒蛋	青菜	香芋甜湯		6.3	2.1	1.3	2.2	0	0	734
9/18	一	五穀飯	梅干素肉燥	冬瓜什錦	青菜	雙色玉米湯		5.9	2.7	2.2	2.0	0	0	769
9/19	二	麥片飯	芋香紫茄	三色干丁	青菜	黃豆芽鮮蔬湯	水果	6.0	2.6	2.2	2.0	1	0	820
9/20	三	白拉麵	義式番茄素肉醬麵	素香雞排	有機青菜	玉米濃湯		5.0	2.2	1.7	3.0	0	0	703
9/21	四	糙米飯	古早味素肉燥	鮮瓜什錦	青菜	筍香素排骨湯		5.6	2.7	2.4	2.2	0	0	771
9/22	五	白米飯	芹香豆包	玉米炒蛋	青菜	珍珠冬瓜茶		7.0	2.4	1.4	2.2	0	0	751
9/23	六	麥片飯	素蠔油燒素肚	玉菜寬粉	青菜	冬瓜素魚丸湯		6.2	2.0	2.5	2.2	0	0	751
9/25	一	燕麥飯	奶香玉米什錦	金沙苦瓜	青菜	蔬菜蛋花湯		6.1	2.0	2.2	2.0	0	0	722
9/26	二	南瓜飯	沙茶豆腐	鳳梨炒木耳	青菜	冬瓜薑絲湯		5.8	2.2	2.2	2.2	0	0	724
9/27	三	紅麵線	古早味麵線糊	鹽酥大薯餅	有機青菜	豆沙包		5.6	2.0	2.0	2.5	0	0	703
9/28	四	糙米飯	宮保素雞丁	清炒蒲瓜	青菜	時蔬銀芽湯		5.5	2.7	2.4	2.2	0	0.8	863

9/29 五 中秋節

營養小常識 兒童健康體位靠三寶-健康飲食、身體活動、充足睡眠

一、健康飲食

1. 自備水壺，以「白開水」或「無糖」飲料取代含糖飲料。
2. 適量取代大份量食物；降低吃甜食、零食、速食、高脂、高糖等。
3. 新鮮蔬果多樣性；多攝取原態食物；以全穀類取代精製穀類食物。
4. 每天吃早餐；鼓勵家長與小孩在家中一同吃健康晚餐；不要邊看電視邊吃飯。導師陪同學生用營養午餐，教導健康飲食的重要。

二、身體活動

1. 世界衛生組織建議兒童及青少年每天都應至少達到60分鐘以上中度身體活動，即每週累積420分鐘以上。
2. 配合兒童發展階段，搭配多樣化的基本動作型式：如走、跑、跳、攀爬等移動性技能，鼓勵下課時，學生至戶外運動。
3. 在適宜溫濕度多運動，運動前補充水分、運動中定時喝水(每20分鐘補充水分)。
4. 降低每日(含假日)觀看螢幕時間，每日少於2小時，避免靜態久坐生活。

三、充足睡眠

鼓勵養成規律生活習慣，避免晚睡及熬夜，每天至少睡眠8小時。

兒童肥胖防治，需要家長、校長、學校老師、護理師、營養師一起提供孩子健康的成長環境，培養孩子健康飲食、身體活動和充足睡眠習慣，將健康的觀念和態度傳遞給孩子，家長也以身作則鼓勵帶孩子外出運動、接觸大自然、陪同孩子用餐。讓我們一起努力，使健康體位和健康的生活型態成為孩子終身受用的健康資產！

資料來源：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1405&pid=8699>

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8.9月份午餐食譜(葷)

用餐數 1900 人

[illegible]

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	
9/11	芋頭飯	黑胡椒雞丁 (煮)			黃瓜燴三鮮 (煮)			青菜 (炒)			蘿蔔鮮菇湯 (煮)			
		骨腿丁	40 g	127 斤	大黃瓜	70 g	222 斤	時蔬	75 g	238 斤	白蘿蔔	45 g	143 斤	
		雞胸丁	45 g	143 斤	小甜條	6 g	20 斤				金針菇	5 g	16 斤	
		洋蔥	20 g	63 斤	金針菇	6 g	20 斤				紅蘿蔔	6 g	20 斤	
		蔥	3 g	10 斤	木耳	6 g	20 斤				大骨	6 g	20 斤	
		馬鈴薯	22 g	70 斤	肉片	12 g	38 斤							
		胡蘿蔔	9 g	30 斤	胡蘿蔔	9 g	29 斤							
一														
9/12	紫米飯	糖醋魚丁 (煮)			高麗菜豆包絲 (煮)			青菜 (炒)			洋芋濃湯 (煮)			
		鯊魚丁	80 g	253 斤	高麗菜	75 g	238 斤	時蔬	75 g	238 斤	馬鈴薯	31 g	97 斤	
		洋蔥	37 g	117 斤	豆包絲	9 g	29 斤				雞蛋	9 g	30 斤	
		番茄	12 g	39 斤	紅蘿蔔	6 g	19 斤				胡蘿蔔	6 g	20 斤	
		三色丁	5 g	15 斤	蒜米	1 g	3 斤				玉米粒	15 g	50 斤	
		青椒	5 g	15 斤							奶粉	3 g	10 斤	
		甜椒	5 g	15 斤							洋蔥	12 g	40 斤	
二														
9/13	刀削麵	炸醬麵 (煮)			香滷豬排 (滷)			青菜 (炒)			羅宋湯 (煮)			
		絞肉	32 g	100 斤	調理豬排	70 g	1900 片	時蔬	75 g	238 斤	大白菜	30 g	95 斤	
		三色丁	8 g	24 斤							洋蔥	12 g	39 斤	
		洋蔥	25 g	78 斤							蕃茄	9 g	29 斤	
		碎干丁	31 g	97 斤							雞蛋	6 g	20 斤	
		紅蔥頭	2 g	5 斤							大骨	6 g	20 斤	
		乾香菇絲	1 g	3 斤										
三														
9/14	糙米飯	咖哩雞 (煮)			古早味白菜滷 (滷)			青菜 (炒)			榨菜肉絲湯 (煮)			鮮乳
		骨腿丁	40 g	127 斤	大白菜	55 g	175 斤	時蔬	75 g	238 斤	榨菜絲	30 g	95 斤	
		雞胸丁	30 g	95 斤	芋頭	9 g	29 斤				肉絲	6 g	20 斤	
		馬鈴薯	25 g	79 斤	胡蘿蔔	6 g	20 斤				大骨	6 g	20 斤	
		洋蔥	19 g	59 斤	肉片	6 g	19 斤							
		胡蘿蔔	10 g	32 斤	虱目魚羹	9 g	29 斤							
					蝦皮	1 g	3 斤							
					木耳	9 g	29 斤							
四														
9/15	白米飯	五香豆腐 (煮)			紅蘿蔔炒蛋 (煮)			青菜 (炒)			珍珠冬瓜茶 (煮)			
		豆腐	60 g	190 斤	雞蛋	60 g	190 斤	時蔬	75 g	238 斤	冬瓜茶磚	16 g	49 斤	
		毛豆仁	8 g	24 斤	紅蘿蔔	30 g	95 斤				珍珠	22 g	70 斤	
		木耳	9 g	29 斤	蔥	3 g	10 斤							
		胡蘿蔔	9 g	29 斤										
		生香菇	6 g	20 斤										
五														

用餐數 1900 人

日期		主菜			副菜一			副菜二			湯品			附餐
星期	主食	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	
9/18 一	五穀飯	梅干燒肉(煮)			冬瓜什錦(煮)			青菜(炒)			雙色玉米湯(煮)			
		絞肉	70 g	222 斤	冬瓜	95 g	301 斤	時蔬	75 g	238 斤	玉米粒	30 g	95 斤	
		梅干菜	40 g	127 斤	虱目魚羹	9 g	29 斤				胡蘿蔔	6 g	19 斤	
		麵輪	6 g	19 斤	肉片	6 g	19 斤				雞蛋	10 g	32 斤	
		紅蔥頭	2 g	6 斤	薑片	1 g	3 斤				蔥	1.5 g	5 斤	
											大骨	6 g	19 斤	
9/19 二	麥片飯	芋頭燒雞(煮)			三色干丁(煮)			青菜(炒)			黃豆芽排骨湯(煮)			水果
		骨髓丁	40 g	127 斤	豆干丁	50 g	158 斤	時蔬	75 g	238 斤	黃豆芽	25 g	79 斤	
		雞胸丁	30 g	95 斤	絞肉	12 g	38 斤				排骨丁	6 g	19 斤	
		芋頭	45 g	143 斤	三色丁	30 g	95 斤				海芽	1 g	3 斤	
		胡蘿蔔	8 g	25 斤							老薑	1 g	3 斤	
											雞蛋	6 g	19 斤	
9/20 三	白拉麵	義式番茄肉醬麵(煮)			麥克雞塊(滷)			青菜(炒)			玉米濃湯(煮)			
		絞肉	30 g	95 斤	麥克雞塊		5700 片	時蔬	75 g	238 斤	馬鈴薯	30 g	95 斤	
		番茄	12 g	38 斤							洋蔥	18 g	57 斤	
		三色丁	9 g	29 斤							雞蛋	12 g	38 斤	
		洋蔥	37 g	117 斤							玉米粒	15 g	48 斤	
											胡蘿蔔	6 g	19 斤	
											奶粉	3 g	10 斤	
9/21 四	糙米飯	古早味肉燥(煮)			鮮瓜什錦(炒)			青菜(炒)			筍香排骨湯(煮)			
		絞肉	70 g	222 斤	大黃瓜	74 g	234 斤	時蔬	75 g	238 斤	筍片	49 g	156 斤	
		洋蔥	19 g	59 斤	小甜條	9 g	29 斤				排骨	6 g	19 斤	
		碎二次干丁	20 g	63 斤	杏鮑菇頭	6 g	20 斤							
		乾香菇絲	1 g	3 斤	胡蘿蔔	9 g	29 斤							
					木耳	6 g	20 斤							
					肉片	6 g	20 斤							
9/22 五	白米飯	芹香豆包(煮)			玉米炒蛋(煮)			青菜(炒)			香芋甜湯(煮)			
		豆包片	43 g	136 斤	雞蛋	60 g	190 斤	時蔬	75 g	238 斤	芋頭	38 g	120 斤	
		胡蘿蔔	10 g	32 斤	玉米	28 g	88 斤				西米露	6 g	19 斤	
		洋蔥	12 g	38 斤	蔥	2 g	5 斤							
		芹菜	3 g	8 斤	胡蘿蔔	6 g	20 斤							
					木耳	3 g	10 斤							
9/23 六	麥片飯	蠔油燒雞(煮)			玉菜寬粉(煮)			青菜(炒)			冬瓜魚丸湯(煮)			
		骨髓丁	40 g	127 斤	寬粉	11 g	35 斤	時蔬	75 g	238 斤	冬瓜	55 g	174 斤	
		雞胸丁	30 g	95 斤	高麗菜	45 g	143 斤				小魚丸	6 g	19 斤	
		洋蔥	25 g	79 斤	三色丁	5 g	16 斤				老薑片	1 g	3 斤	
		胡蘿蔔	10 g	32 斤	蟬味棒	10 g	32 斤							
		杏鮑菇	6.5 g	21 斤	木耳	6.5 g	21 斤							
		小黃瓜	10 g	32 斤	肉絲	12 g	38 斤							

用餐數 1900 人

[illegible]