

## 虎林國中、虎林國小、香山國小 112 學年度午餐推行委員會議第 3 次會議紀錄

會議時間：112 年 10 月 23 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：業務單位報告後，請委員們進行提案討論。

### 貳、業務單位報告

一、上次會議決議執行情形：112 年 9~10 月份葷素食菜單，菜色異動 2 件~10/6 更改為海帶絲湯、10/17 原湯品海結排骨湯更改為銀耳甜湯(因 10 月 5 日颱風天停課，海帶絲已於前一天先發泡，所以菜色異動更改為 10 月 6 日使用)，因季節水果盛產文旦，將原訂 10/17 供應水果更改 10/11 供應，其餘均依據議定菜單供應。

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、112 學年度第 1 學期午餐加菜、緊急應變、廚房及供膳設備更新與維護費用動支明細陳報市府，市府於 111 年 10 月 3 日(府教體字第 1120150696 號)函覆同意備查。

五、112 年 9~10 月午餐經費收支情形：

(一) 收入項目：三校教職員已完成收費，學生午餐費註冊繳費處理中。

(二) 主要支出項目：

| 支 出 項 目             | 金 額     |
|---------------------|---------|
| 午餐廚房 112 年 9 月天然氣費  | 16,265  |
| 午餐廚房 112 年 10 月自來水費 | 5,481   |
| 午餐廚房 112 年 10 月電費   | 22,487  |
| 午餐廚房 112 年 10 月天然氣費 | 27,284  |
| 前期結餘款支出             | 243,870 |
| 合 計：                | 315,387 |

## 參、討論提案

案由一、112 年 9~10 月份基本費結餘款支出項目審核。

說明：112 年 9 月 18 日起至 10 月 23 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)~             |         |
| 分攤虎林國中 112 年 10~12 月份使用電梯送餐電費 | 18,000  |
| 廚房及用餐相關設備、器具~                 |         |
| 廚房蒸氣迴轉鍋及蒸飯庫蒸氣管線維修費用           | 34,860  |
| 分攤三校 7~9 月份使用電梯送餐所需保養費        | 21,700  |
| 廚房瓦斯洩漏偵測與緊急遮斷控制系統更換費用         | 146,000 |
| 廚房蒸飯庫更換矽膠氣密墊、門門及水槽焊接維修費用      | 23,310  |
| 廚房環境清潔及維護~                    |         |
| 無                             |         |
| 合計：                           | 243,870 |

決議：照案通過。

案由二、112 年 11 月份葷素食菜單審核。

說明：請參閱開會通知附件一(112 年 11 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)；112 年 11 月 10 日為虎林國中校慶、112 年 11 月 18 日虎林國小校慶、111 年 12 月 9 日為香山國小校慶，三校於校慶日加菜，當天用餐師生每人加菜供應 1 份炸雞腿與 100%果汁，以當期午餐基本維運費支應，協呈公司於會議中，現場提供菜色規格報價，經委員們審核議價：加菜供應每人 1 份炸雞腿(CAS 骨腿, 規格 T6)單價 56 元(素食供應：腐皮捲+素肉圓)、波蜜 100%蘋果葡萄果汁 160 毫升(或同級品)每份單價 12 元，由協呈公司依議定菜色於三校的校慶日當天烹調供應。

肆、臨時動議：無

伍、散會：13 時 05 分

虎林國中、虎林國小、香山國小

112 學年度午餐推行委員會議第 3 次會議簽到單

時間：112 年 10 月 23 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) | 顏美禎 |
| 家長代表                   | 請假  | 家長代表                   | 請假  | 家長代表                  | 徐和明 |
| 學務主任<br>(學校代表)         | 請假  | 午餐秘書<br>(學校代表)         | 林瑞敏 | 午餐秘書<br>(學校代表)        | 李思嘉 |
| 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            | 請假  | 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 | 劉琴  |                       |     |

# 虎林國中 學校午餐

## 112 年 11 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  |
|-------|----|------|-------------|--------|------|--------|--------------------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 11/1  | 三  | 白飯   | 夏威夷炒飯       | 魷魚丸*2  | 有機青菜 | 南瓜濃湯   |                    | 5.6   | 2     | 1.4 | 2.5 |     |     | 690 |
| 11/2  | 四  | 糙米飯  | 咖哩雞丁        | 雙花炒肉絲  | 青菜   | 高纖蔬菜湯  |                    | 6     | 2.1   | 2.2 | 2   |     |     | 723 |
| 11/3  | 五  | 白米飯  | 三色魚丁        | 鮮蔬炒蛋   | 青菜   | 芋頭西米露  |                    | 6.5   | 2     | 1.8 | 3   |     |     | 785 |
| 11/6  | 一  | 小米飯  | 蔥爆雞丁        | 咖哩洋芋   | 青菜   | 黃瓜鮮菇湯  |                    | 6     | 2.2   | 2   | 2   |     |     | 725 |
| 11/7  | 二  | 麥片飯  | 古早味肉燥       | 什錦白菜滷  | 青菜   | 筍香排骨湯  | 水果                 | 5.5   | 2     | 2.2 | 2.2 | 1   |     | 749 |
| 11/8  | 三  | 白米   | 海鮮粥         | 麥克雞塊*3 | 有機青菜 | 包子     |                    | 5.5   | 2     | 1.6 | 3   |     |     | 710 |
| 11/9  | 四  | 糙米飯  | 冬瓜燒肉        | 碎瓜麵筋   | 青菜   | 三絲湯    |                    | 5.5   | 2.2   | 2   | 2   |     |     | 690 |
| 11/10 | 五  | 傳香油飯 | 炸雞腿<br>(加菜) | 五香蛋    | 青菜   | 四喜甜湯   | 100%<br>果汁<br>(加菜) | 6     | 1.8   | 1.4 | 2.5 |     |     | 703 |
| 11/13 | 一  | 南瓜飯  | 沙茶雞丁        | 鮮蔬大瓜   | 青菜   | 番茄豆腐湯  |                    | 5.5   | 2.2   | 2.3 | 2.2 |     |     | 707 |
| 11/14 | 二  | 紫米飯  | 醬燒排骨        | 咖哩什錦   | 青菜   | 海結大骨湯  |                    | 5.8   | 2     | 2   | 2   |     |     | 696 |
| 11/15 | 三  | 刀花麵  | 刀花炸醬麵       | 虱目魚排   | 有機青菜 | 大滷湯    |                    | 5.5   | 2     | 1.6 | 3   |     |     | 710 |
| 11/16 | 四  | 糙米飯  | 糖醋雞丁        | 白菜滷    | 青菜   | 蘿蔔排骨湯  | 鮮奶                 | 5.5   | 2     | 2.3 | 2   |     | 0.8 | 803 |
| 11/17 | 五  | 白飯   | 泰式檸檬豆腐魚     | 金蓉炒蛋   | 青菜   | 紅豆什錦甜湯 |                    | 6.5   | 2.2   | 1.6 | 2.2 |     |     | 759 |
| 11/20 | 一  | 燕麥飯  | 醬爆肉片        | 紅燒冬瓜   | 青菜   | 白菜羹湯   |                    | 5.5   | 2     | 2.4 | 2   |     |     | 685 |
| 11/21 | 二  | 五穀飯  | 咖哩雞         | 五香油腐   | 青菜   | 海芽蛋花湯  | 水果                 | 5.8   | 2.6   | 1.6 | 2   | 1   |     | 791 |
| 11/22 | 三  | 炊粉   | 台式炒米粉       | 香滷豬排   | 有機青菜 | 酸辣湯    |                    | 5.5   | 2     | 1.8 | 2.5 |     |     | 693 |
| 11/23 | 四  | 糙米飯  | 京醬雞丁        | 鮮蔬炒肉片  | 青菜   | 日式味噌湯  | 棧壓豆漿               | 5.5   | 2.2   | 2   | 2   |     |     | 690 |
| 11/24 | 五  | 白米飯  | 酥炸肉魚.魚片     | 木須炒蛋   | 青菜   | 地瓜綠豆甜湯 |                    | 6.5   | 2.2   | 1.6 | 3   |     |     | 774 |
| 11/27 | 一  | 小米飯  | 塔香雞丁        | 台式滷味   | 青菜   | 冬瓜大骨湯  |                    | 5.5   | 2     | 2.2 | 2   |     |     | 680 |
| 11/28 | 二  | 麥片飯  | 壽喜燒肉        | 黃瓜總匯   | 青菜   | 肉骨茶湯   |                    | 5.5   | 2     | 2.1 | 2   |     |     | 678 |
| 11/29 | 三  | 麵疙瘩  | 家常麵疙瘩       | 香酥魷魚排  | 有機青菜 | 包子     |                    | 5.5   | 2     | 1.6 | 3   |     |     | 710 |
| 11/30 | 四  | 地瓜飯  | 堅果南瓜燉排骨     | 玉米粉絲煲  | 青菜   | 瓠瓜大骨湯  | 鮮奶                 | 5.8   | 2     | 1.7 | 2   |     | 0.8 | 809 |

營養小常識 飲食減碳新時尚 愛自己也愛地球

「低碳飲食」，並非指低碳水化合物(低醣類)的飲食型態，而是指盡量減少飲食中食物從生產、運輸、加工、烹調食用到廢棄的溫室氣體排放。實踐低碳飲食的作法包括選擇在地、當季食材，強調以食物的原態入菜；餐盤上的六大類食物，也多挑選和使用那些生長週期短、所需資源投入較少的食材和食物，組成低碳概念的飲食。食在好當令 兼顧低碳和均衡台灣得天獨厚，物產富饒，四季都有時令的優質食材，最有本錢吃出低碳飲食的精彩和美味。選擇當令在地的食材，能縮短食物里程、降低交通運輸的碳排放量和食物儲藏的能源。盛產期的食材取得容易，味美價廉，且有豐富的營養價值。這麼新鮮美味的食材該怎麼搭配才能吃出均衡的營養呢？飲食應按照「每日飲食指南」，均衡攝取六大類食物，特別注意應吃到足夠量的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及乳製品。並在每類食物的選擇上，力求變化，做到多樣的選擇。友善地球，從低碳飲食做起！選取低碳食材時，把握吃在地、食當令、原態食材、種類多樣，就能做到愛地球增健康！

低碳愛地球 環保綠生活,我們可以這麼做 1. 選擇當季食材 2. 選擇國產、在地食材 3. 選擇精簡包裝 4. 少加工的食材 5. 購買適當份量、避免食物浪費 6. 少開車購物 7. 盡量減少製造垃圾

資料來源: <https://health99.hpa.gov.tw/article/18586>

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 11 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  |
|-------|----|------|-----------------|--------|------|--------|----------------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 11/1  | 三  | 白飯   | 夏威夷炒飯           | 紅燒素獅子頭 | 有機青菜 | 南瓜濃湯   |                | 5.6   | 2     | 1.4 | 2.5 |     |     | 690 |
| 11/2  | 四  | 糙米飯  | 三色豆腸            | 油片雙花   | 青菜   | 高纖蔬菜湯  |                | 6     | 2.1   | 2.2 | 2   |     |     | 723 |
| 11/3  | 五  | 白米飯  | 五香干片            | 鮮蔬炒蛋   | 青菜   | 芋頭西米露  |                | 6.5   | 2.2   | 1.8 | 3   |     |     | 800 |
| 11/6  | 一  | 小米飯  | 塔香紫茄            | 咖哩洋芋   | 青菜   | 黃瓜鮮菇湯  |                | 6     | 2     | 2.2 | 2   |     |     | 715 |
| 11/7  | 二  | 麥片飯  | 古早味素炸醬          | 什錦白菜滷  | 青菜   | 筍香素排骨湯 | 水果             | 5.5   | 2     | 2.2 | 2.2 | 1   |     | 749 |
| 11/8  | 三  | 白米   | 山藥香菇鹹粥          | 香酥薯餅   | 有機青菜 | 包子     |                | 5.8   | 1.8   | 1.6 | 3   |     |     | 716 |
| 11/9  | 四  | 糙米飯  | 醬燒冬瓜            | 碎瓜麵筋   | 青菜   | 三絲湯    |                | 5.5   | 2.2   | 2   | 2   |     |     | 690 |
| 11/10 | 五  | 傳香油飯 | 腐皮捲、素肉圓<br>(加菜) | 五香蛋    | 青菜   | 四喜甜湯   | 100%果汁<br>(加菜) | 6     | 1.8   | 1.4 | 2.5 |     |     | 703 |
| 11/13 | 一  | 南瓜飯  | 沙茶素齋            | 鮮蔬大瓜   | 青菜   | 番茄豆腐湯  |                | 5.6   | 2.2   | 2.3 | 2.2 |     |     | 714 |
| 11/14 | 二  | 紫米飯  | 醬燒時蔬            | 咖哩什錦   | 青菜   | 薑絲海結湯  |                | 5.8   | 2     | 2.4 | 2   |     |     | 706 |
| 11/15 | 三  | 刀花麵  | 刀花炸醬麵           | 素香魚排   | 有機青菜 | 大滷湯    |                | 5.5   | 2     | 1.6 | 3   |     |     | 710 |
| 11/16 | 四  | 糙米飯  | 糖醋素雞            | 白菜滷    | 青菜   | 蘿蔔素排骨湯 | 鮮奶             | 5.5   | 2     | 2.3 | 2   |     | 0.8 | 803 |
| 11/17 | 五  | 白飯   | 麻婆豆腐            | 金蓉炒蛋   | 青菜   | 紅豆什錦甜湯 |                | 6.5   | 2.2   | 1.6 | 2.2 |     |     | 759 |
| 11/20 | 一  | 燕麥飯  | 醬燒麵輪            | 紅燒冬瓜   | 青菜   | 白菜羹湯   |                | 5.5   | 2     | 2.4 | 2   |     |     | 685 |
| 11/21 | 二  | 五穀飯  | 咖哩總匯            | 五香油腐   | 青菜   | 海芽蛋花湯  | 水果             | 5.8   | 2.6   | 1.6 | 2   | 1   |     | 791 |
| 11/22 | 三  | 炊粉   | 台式炒米粉           | 香滷杏鮑菇  | 有機青菜 | 酸辣湯    |                | 5.5   | 1.8   | 2   | 2.5 |     |     | 683 |
| 11/23 | 四  | 糙米飯  | 京醬鮮菇            | 香菇素肉丸  | 青菜   | 日式味噌湯  | 乾豆漿            | 5.5   | 2     | 2.3 | 2   |     |     | 683 |
| 11/24 | 五  | 白米飯  | 紅燒豆包            | 木須炒蛋   | 青菜   | 地瓜綠豆甜湯 |                | 6.5   | 2.2   | 1.6 | 3   |     |     | 774 |
| 11/27 | 一  | 小米飯  | 塔香素肚            | 台式滷味   | 青菜   | 薑絲冬瓜湯  |                | 5.5   | 2     | 2.2 | 2   |     |     | 680 |
| 11/28 | 二  | 麥片飯  | 壽喜燒百頁           | 黃瓜總匯   | 青菜   | 素肉骨茶湯  |                | 5.5   | 2     | 2.1 | 2   |     |     | 678 |
| 11/29 | 三  | 麵疙瘩  | 家常麵疙瘩           | 炸鮮蔬    | 有機青菜 | 包子     |                | 5.5   | 2     | 1.8 | 3   |     |     | 757 |
| 11/30 | 四  | 地瓜飯  | 堅果南瓜燉素排骨        | 玉菜粉絲煲  | 青菜   | 瓠瓜湯    | 鮮奶             | 5.8   | 2     | 1.7 | 2   |     | 0.8 | 809 |

營養小常識 飲食減碳新時尚 愛自己也愛地球

「低碳飲食」，並非指低碳水化合物(低醣類)的飲食型態，而是指盡量減少飲食中食物從生產、運輸、加工、烹調食用到廢棄的溫室氣體排放。實踐低碳飲食的作法包括選擇在地、當季食材，強調以食物的原態入菜；餐盤上的六大類食物，也多挑選和使用那些生長週期短、所需資源投入較少的食材和食物，組成低碳概念的飲食。食在好當令 兼顧低碳和均衡台灣得天獨厚，物產富饒，四季都有時令的優質食材，最有本錢吃。出低碳飲食的精彩和美味。選擇當今在地的食材，能縮短食物里程、降低交通運輸的碳排放量和食物儲藏的能源。盛產期的食材取得容易，味美價廉，且有豐富的營養價值。這麼新鮮美味的食材該怎麼搭配才能吃出均衡的營養呢？飲食應按照「每日飲食指南」，均衡攝取六大類食物，特別注意應吃到足夠量的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及乳製品。並在每類食物的選擇上，力求變化，做到多樣的選擇。友善地球，從低碳飲食做起！選取低碳食材時，把握吃在地、食當令、原態食材、種類多樣，就能做到愛地球增健康！

低碳愛地球 環保綠生活，我們可以這麼做 1. 選擇當季食材 2. 選擇國產、在地食材 3. 選擇精簡包裝 4. 少加工的食材 5. 購買適當份量、避免食物浪費 6. 少開車購物 7. 盡量減少製造垃圾

資料來源：<https://health99.hpa.gov.tw/article/18586>

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 11 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  |
|-------|----|--------|---------|--------|------|---------|------------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 11/1  | 三  | 白飯     | 夏威夷炒飯   | 魷魚丸*2  | 有機青菜 | 南瓜濃湯    |            | 5.6   | 2     | 1.4 | 2.5 |     |     | 690 |
| 11/2  | 四  | 糙米飯    | 咖哩雞丁    | 雙花炒肉絲  | 青菜   | 高纖蔬菜湯   |            | 6     | 2.1   | 2.2 | 2   |     |     | 723 |
| 11/3  | 五  | 白米飯    | 三色魚丁    | 鮮蔬炒蛋   | 青菜   | 芋頭西米露   |            | 6.5   | 2     | 1.8 | 3   |     |     | 785 |
| 11/6  | 一  | 小米飯    | 蔥爆雞丁    | 咖哩洋芋   | 青菜   | 黃瓜鮮菇湯   |            | 6     | 2.2   | 2   | 2   |     |     | 725 |
| 11/7  | 二  | 麥片飯    | 古早味肉燥   | 什錦白菜滷  | 青菜   | 筍香排骨湯   | 水果         | 5.5   | 2     | 2.2 | 2.2 | 1   |     | 749 |
| 11/8  | 三  | 白米     | 海鮮粥     | 麥克雞塊*3 | 有機青菜 | 包子      |            | 5.5   | 2     | 1.6 | 3   |     |     | 710 |
| 11/9  | 四  | 糙米飯    | 冬瓜燒肉    | 碎瓜麵筋   | 青菜   | 三絲湯     |            | 5.5   | 2.2   | 2   | 2   |     |     | 690 |
| 11/10 | 五  | 長糯米、白米 | 傳香油飯    | 五香蛋    | 青菜   | 四喜甜湯    |            | 6     | 1.8   | 1.4 | 2.5 |     |     | 703 |
| 11/13 | 一  | 南瓜飯    | 沙茶雞丁    | 鮮蔬大瓜   | 青菜   | 番茄豆腐湯   |            | 5.5   | 2.2   | 2.3 | 2.2 |     |     | 707 |
| 11/14 | 二  | 紫米飯    | 醬燒排骨    | 咖哩什錦   | 青菜   | 海結大骨湯   |            | 5.8   | 2     | 2   | 2   |     |     | 696 |
| 11/15 | 三  | 刀花麵    | 刀花炸醬麵   | 虱目魚排   | 有機青菜 | 大滷湯     |            | 5.5   | 2     | 1.6 | 3   |     |     | 710 |
| 11/16 | 四  | 糙米飯    | 糖醋雞丁    | 白菜滷    | 青菜   | 蘿蔔排骨湯   | 鮮奶         | 5.5   | 2     | 2.3 | 2   |     | 0.8 | 803 |
| 11/17 | 五  | 白飯     | 泰式檸檬豆腐魚 | 金蓉炒蛋   | 青菜   | 紅豆什錦甜湯  |            | 6.5   | 2.2   | 1.6 | 2.2 |     |     | 759 |
| 11/18 | 六  | 漢堡麵包   | 香滷豬排    | 青菜     | 番茄醬  | 炸雞腿(加菜) | 100%果汁(加菜) | 5.5   | 2     | 2.4 | 2   |     |     | 685 |
| 11/21 | 二  | 五穀飯    | 咖哩雞     | 五香油腐   | 青菜   | 海芽蛋花湯   | 水果         | 5.8   | 2.6   | 1.6 | 2   | 1   |     | 791 |
| 11/22 | 三  | 炊粉     | 台式炒米粉   | 香滷豬排   | 有機青菜 | 酸辣湯     |            | 5.5   | 2     | 1.8 | 2.5 |     |     | 693 |
| 11/23 | 四  | 糙米飯    | 京醬雞丁    | 鮮蔬炒肉片  | 青菜   | 日式味噌湯   | 棧壓豆漿       | 5.5   | 2.2   | 2   | 2   |     |     | 690 |
| 11/24 | 五  | 白米飯    | 酥炸肉魚、魚片 | 木須炒蛋   | 青菜   | 地瓜綠豆甜湯  |            | 6.5   | 2.2   | 1.6 | 3   |     |     | 774 |
| 11/27 | 一  | 小米飯    | 塔香雞丁    | 台式滷味   | 青菜   | 冬瓜大骨湯   |            | 5.5   | 2     | 2.2 | 2   |     |     | 680 |
| 11/28 | 二  | 麥片飯    | 壽喜燒肉    | 黃瓜總匯   | 青菜   | 肉骨茶湯    |            | 5.5   | 2     | 2.1 | 2   |     |     | 678 |
| 11/29 | 三  | 麵疙瘩    | 家常麵疙瘩   | 香酥魷魚排  | 有機青菜 | 包子      |            | 5.5   | 2     | 1.6 | 3   |     |     | 710 |
| 11/30 | 四  | 地瓜飯    | 堅果南瓜燉排骨 | 玉米粉絲煲  | 青菜   | 瓠瓜大骨湯   | 鮮奶         | 5.8   | 2     | 1.7 | 2   |     | 0.8 | 809 |

營養小常識 飲食減碳新時尚 愛自己也愛地球

「低碳飲食」，並非指低碳水化合物(低醣類)的飲食型態，而是指盡量減少飲食中食物從生產、運輸、加工、烹調食用到廢棄的溫室氣體排放。實踐低碳飲食的作法包括選擇在地、當季食材，強調以食物的原態入菜；餐盤上的六大類食物，也多挑選和使用那些生長週期短、所需資源投入較少的食材和食物，組成低碳概念的飲食。食在好當令 兼顧低碳和均衡台灣得天獨厚，物產富饒，四季都有時令的優質食材，最有本錢吃出低碳飲食的精彩和美味。選擇當今在地的食材，能縮短食物里程、降低交通運輸的碳排放量和食物儲藏的能源。盛產期的食材取得容易，味美價廉，且有豐富的營養價值。這麼新鮮美味的食材該怎麼搭配才能吃出均衡的營養呢？飲食應按照「每日飲食指南」，均衡攝取六大類食物，特別注意應吃足夠量的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及乳製品。並在每類食物的選擇上，力求變化，做到多樣的選擇。友善地球，從低碳飲食做起！選取低碳食材時，把握吃在地、食當令、原態食材、種類多樣，就能做到愛地球增健康！

低碳愛地球 環保綠生活，我們可以這麼做 1. 選擇當季食材 2. 選擇國產、在地食材 3. 選擇精簡包裝 4. 少加工的食材 5. 購買適當份量、避免食物浪費 6. 少開車購物 7. 盡量減少製造垃圾

資料來源：<https://health99.hpa.gov.tw/article/18586>

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 11 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  |
|-------|----|--------|----------|--------|------|-------------|------------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 11/1  | 三  | 白飯     | 夏威夷炒飯    | 紅燒素獅子頭 | 有機青菜 | 南瓜濃湯        |            | 5.6   | 2     | 1.4 | 2.5 |     |     | 690 |
| 11/2  | 四  | 糙米飯    | 三色豆腸     | 油片雙花   | 青菜   | 高纖蔬菜湯       |            | 6     | 2.1   | 2.2 | 2   |     |     | 723 |
| 11/3  | 五  | 白米飯    | 五香干片     | 鮮蔬炒蛋   | 青菜   | 芋頭西米露       |            | 6.5   | 2.2   | 1.8 | 3   |     |     | 800 |
| 11/6  | 一  | 小米飯    | 塔香紫茄     | 咖哩洋芋   | 青菜   | 黃瓜鮮菇湯       |            | 6     | 2     | 2.2 | 2   |     |     | 715 |
| 11/7  | 二  | 麥片飯    | 古早味素炸醬   | 什錦白菜滷  | 青菜   | 筍香素排骨湯      | 水果         | 5.5   | 2     | 2.2 | 2.2 | 1   |     | 749 |
| 11/8  | 三  | 白米     | 山藥香菇鹹粥   | 香酥薯餅   | 有機青菜 | 包子          |            | 5.8   | 1.8   | 1.6 | 3   |     |     | 716 |
| 11/9  | 四  | 糙米飯    | 醬燒冬瓜     | 碎瓜麵筋   | 青菜   | 三絲湯         |            | 5.5   | 2.2   | 2   | 2   |     |     | 690 |
| 11/10 | 五  | 長糯米、白米 | 傳香油飯     | 五香蛋    | 青菜   | 四喜甜湯        | 虎中校慶       | 6     | 1.8   | 1.4 | 2.5 |     |     | 703 |
| 11/13 | 一  | 南瓜飯    | 沙茶素齋     | 鮮蔬大瓜   | 青菜   | 番茄豆腐湯       |            | 5.6   | 2.2   | 2.3 | 2.2 |     |     | 714 |
| 11/14 | 二  | 紫米飯    | 醬燒時蔬     | 咖哩什錦   | 青菜   | 薑絲海結湯       |            | 5.8   | 2     | 2.4 | 2   |     |     | 706 |
| 11/15 | 三  | 刀花麵    | 刀花炸醬麵    | 素香魚排   | 有機青菜 | 大滷湯         |            | 5.5   | 2     | 1.6 | 3   |     |     | 710 |
| 11/16 | 四  | 糙米飯    | 糖醋素雞     | 白菜滷    | 青菜   | 蘿蔔素排骨湯      | 鮮奶         | 5.5   | 2     | 2.3 | 2   |     | 0.8 | 803 |
| 11/17 | 五  | 白飯     | 麻婆豆腐     | 金蓉炒蛋   | 青菜   | 紅豆什錦甜湯      |            | 6.5   | 2.2   | 1.6 | 2.2 |     |     | 759 |
| 11/18 | 六  | 漢堡麵包   | 素肉排      | 青菜     | 番茄醬  | 腐皮捲、素肉圓(加菜) | 100%果汁(加菜) | 5.5   | 2     | 2.4 | 2   |     |     | 685 |
| 11/21 | 二  | 五穀飯    | 咖哩總匯     | 五香油腐   | 青菜   | 海芽蛋花湯       | 水果         | 5.8   | 2.6   | 1.6 | 2   | 1   |     | 791 |
| 11/22 | 三  | 炊粉     | 台式炒米粉    | 香滷杏鮑菇  | 有機青菜 | 酸辣湯         |            | 5.5   | 1.8   | 2   | 2.5 |     |     | 683 |
| 11/23 | 四  | 糙米飯    | 京醬鮮菇     | 香菇素肉丸  | 青菜   | 日式味噌湯       | 棧壓豆漿       | 5.5   | 2     | 2.3 | 2   |     |     | 683 |
| 11/24 | 五  | 白米飯    | 紅燒豆包     | 木須炒蛋   | 青菜   | 地瓜綠豆甜湯      |            | 6.5   | 2.2   | 1.6 | 3   |     |     | 774 |
| 11/27 | 一  | 小米飯    | 塔香素肚     | 台式滷味   | 青菜   | 薑絲冬瓜湯       |            | 5.5   | 2     | 2.2 | 2   |     |     | 680 |
| 11/28 | 二  | 麥片飯    | 壽喜燒百頁    | 黃瓜總匯   | 青菜   | 素肉骨茶湯       |            | 5.5   | 2     | 2.1 | 2   |     |     | 678 |
| 11/29 | 三  | 麵疙瘩    | 家常麵疙瘩    | 炸鮮蔬    | 有機青菜 | 包子          |            | 5.5   | 2     | 1.8 | 3   |     |     | 757 |
| 11/30 | 四  | 地瓜飯    | 堅果南瓜燉素排骨 | 玉菜粉絲煲  | 青菜   | 瓠瓜湯         | 鮮奶         | 5.8   | 2     | 1.7 | 2   |     | 0.8 | 809 |

營養小常識 飲食減碳新時尚 愛自己也愛地球

「低碳飲食」，並非指低碳水化合物(低醣類)的飲食型態，而是指盡量減少飲食中食物從生產、運輸、加工、烹調食用到廢棄的溫室氣體排放。實踐低碳飲食的作法包括選擇在地、當季食材，強調以食物的原態入菜；餐盤上的六大類食物，也多挑選和使用那些生長週期短、所需資源投入較少的食材和食物，組成低碳概念的飲食。食在好當令 兼顧低碳和均衡台灣得天獨厚，物產富饒，四季都有時令的優質食材，最有本錢吃出低碳飲食的精彩和美味。選擇當今在地的食材，能縮短食物里程、降低交通運輸的碳排放量和食物儲藏的能源。盛產期的食材取得容易，味美價廉，且有豐富的營養價值。這麼新鮮美味的食材該怎麼搭配才能吃出均衡的營養呢？飲食應按照「每日飲食指南」，均衡攝取六大類食物，特別注意應吃到足夠量的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及乳製品。並在每類食物的選擇上，力求變化，做到多樣的選擇。友善地球，從低碳飲食做起！選取低碳食材時，把握吃在地、食當令、原態食材、種類多樣，就能做到愛地球增健康！

低碳愛地球 環保綠生活，我們可以這麼做 1. 選擇當季食材 2. 選擇國產、在地食材 3. 選擇精簡包裝 4. 少加工的食材 5. 購買適當份量、避免食物浪費 6. 少開車購物 7. 盡量減少製造垃圾

資料來源：<https://health99.hpa.gov.tw/article/18586>

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 11 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  |
|-------|----|--------|---------|--------|------|--------|------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 11/1  | 三  | 白飯     | 夏威夷炒飯   | 魷魚丸*2  | 有機青菜 | 南瓜濃湯   |      | 5.6   | 2     | 1.4 | 2.5 |     |     | 690 |
| 11/2  | 四  | 糙米飯    | 咖哩雞丁    | 雙花炒肉絲  | 青菜   | 高纖蔬菜湯  |      | 6     | 2.1   | 2.2 | 2   |     |     | 723 |
| 11/3  | 五  | 白米飯    | 三色魚丁    | 鮮蔬炒蛋   | 青菜   | 芋頭西米露  |      | 6.5   | 2     | 1.8 | 3   |     |     | 785 |
| 11/6  | 一  | 小米飯    | 蔥爆雞丁    | 咖哩洋芋   | 青菜   | 黃瓜鮮菇湯  |      | 6     | 2.2   | 2   | 2   |     |     | 725 |
| 11/7  | 二  | 麥片飯    | 古早味肉燥   | 什錦白菜滷  | 青菜   | 筍香排骨湯  | 水果   | 5.5   | 2     | 2.2 | 2.2 | 1   |     | 749 |
| 11/8  | 三  | 白米     | 海鮮粥     | 麥克雞塊*3 | 有機青菜 | 包子     |      | 5.5   | 2     | 1.6 | 3   |     |     | 710 |
| 11/9  | 四  | 糙米飯    | 冬瓜燒肉    | 碎瓜麵筋   | 青菜   | 三絲湯    |      | 5.5   | 2.2   | 2   | 2   |     |     | 690 |
| 11/10 | 五  | 長糯米、白米 | 傳香油飯    | 五香蛋    | 青菜   | 四喜甜湯   | 虎中校慶 | 6     | 1.8   | 1.4 | 2.5 |     |     | 703 |
| 11/13 | 一  | 南瓜飯    | 沙茶雞丁    | 鮮蔬大瓜   | 青菜   | 番茄豆腐湯  |      | 5.5   | 2.2   | 2.3 | 2.2 |     |     | 707 |
| 11/14 | 二  | 紫米飯    | 醬燒排骨    | 咖哩什錦   | 青菜   | 海結大骨湯  |      | 5.8   | 2     | 2   | 2   |     |     | 696 |
| 11/15 | 三  | 刀花麵    | 刀花炸醬麵   | 虱目魚排   | 有機青菜 | 大滷湯    |      | 5.5   | 2     | 1.6 | 3   |     |     | 710 |
| 11/16 | 四  | 糙米飯    | 糖醋雞丁    | 白菜滷    | 青菜   | 蘿蔔排骨湯  | 鮮奶   | 5.5   | 2     | 2.3 | 2   |     | 0.8 | 803 |
| 11/17 | 五  | 白飯     | 泰式檸檬豆腐魚 | 金蓉炒蛋   | 青菜   | 紅豆什錦甜湯 |      | 6.5   | 2.2   | 1.6 | 2.2 |     |     | 759 |
| 11/20 | 一  | 燕麥飯    | 醬爆肉片    | 紅燒冬瓜   | 青菜   | 白菜羹湯   |      | 5.5   | 2     | 2.4 | 2   |     |     | 685 |
| 11/21 | 二  | 五穀飯    | 咖哩雞     | 五香油腐   | 青菜   | 海芽蛋花湯  | 水果   | 5.8   | 2.6   | 1.6 | 2   | 1   |     | 791 |
| 11/22 | 三  | 炊粉     | 台式炒米粉   | 香滷豬排   | 有機青菜 | 酸辣湯    |      | 5.5   | 2     | 1.8 | 2.5 |     |     | 693 |
| 11/23 | 四  | 糙米飯    | 京醬雞丁    | 鮮蔬炒肉片  | 青菜   | 日式味噌湯  | 綠豆漿  | 5.5   | 2.2   | 2   | 2   |     |     | 690 |
| 11/24 | 五  | 白米飯    | 酥炸肉魚、魚片 | 木須炒蛋   | 青菜   | 地瓜綠豆甜湯 |      | 6.5   | 2.2   | 1.6 | 3   |     |     | 774 |
| 11/27 | 一  | 小米飯    | 塔香雞丁    | 台式滷味   | 青菜   | 冬瓜大骨湯  |      | 5.5   | 2     | 2.2 | 2   |     |     | 680 |
| 11/28 | 二  | 麥片飯    | 壽喜燒肉    | 黃瓜總匯   | 青菜   | 肉骨茶湯   |      | 5.5   | 2     | 2.1 | 2   |     |     | 678 |
| 11/29 | 三  | 麵疙瘩    | 家常麵疙瘩   | 香酥魷魚排  | 有機青菜 | 包子     |      | 5.5   | 2     | 1.6 | 3   |     |     | 710 |
| 11/30 | 四  | 地瓜飯    | 堅果南瓜燉排骨 | 玉米粉絲煲  | 青菜   | 瓠瓜大骨湯  | 鮮奶   | 5.8   | 2     | 1.7 | 2   |     | 0.8 | 809 |

營養小常識 飲食減碳新時尚 愛自己也愛地球

「低碳飲食」，並非指低碳水化合物(低醣類)的飲食型態，而是指盡量減少飲食中食物從生產、運輸、加工、烹調食用到廢棄的溫室氣體排放。實踐低碳飲食的作法包括選擇在地、當季食材，強調以食物的原態入菜；餐盤上的六大類食物，也多挑選和使用那些生長週期短、所需資源投入較少的食材和食物，組成低碳概念的飲食。食在好當令 兼顧低碳和均衡台灣得天獨厚，物產富饒，四季都有時令的優質食材，最有本錢吃出低碳飲食的精彩和美味。選擇當令在地的食材，能縮短食物里程、降低交通運輸的碳排放量和食物儲藏的能源。盛產期的食材取得容易，味美價廉，且有豐富的營養價值。這麼新鮮美味的食材該怎麼搭配才能吃出均衡的營養呢？飲食應按照「每日飲食指南」，均衡攝取六大類食物，特別注意應吃足夠量的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及乳製品。並在每類食物的選擇上，力求變化，做到多樣的選擇。友善地球，從低碳飲食做起！選取低碳食材時，把握吃在地、食當令、原態食材、種類多樣，就能做到愛地球增健康！

低碳愛地球 環保綠生活，我們可以這麼做 1. 選擇當季食材 2. 選擇國產、在地食材 3. 選擇精簡包裝 4. 少加工的食材 5. 購買適當份量、避免食物浪費 6. 少開車購物 7. 盡量減少製造垃圾

資料來源：<https://health99.hpa.gov.tw/article/I8586>

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 11 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  |
|-------|----|--------|----------|--------|------|--------|------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 11/1  | 三  | 白飯     | 夏威夷炒飯    | 紅燒素獅子頭 | 有機青菜 | 南瓜濃湯   |      | 5.6   | 2     | 1.4 | 2.5 |     |     | 690 |
| 11/2  | 四  | 糙米飯    | 三色豆腸     | 油片雙花   | 青菜   | 高纖蔬菜湯  |      | 6     | 2.1   | 2.2 | 2   |     |     | 723 |
| 11/3  | 五  | 白米飯    | 五香干片     | 鮮蔬炒蛋   | 青菜   | 芋頭西米露  |      | 6.5   | 2.2   | 1.8 | 3   |     |     | 800 |
| 11/6  | 一  | 小米飯    | 塔香紫茄     | 咖哩洋芋   | 青菜   | 黃瓜鮮菇湯  |      | 6     | 2     | 2.2 | 2   |     |     | 715 |
| 11/7  | 二  | 麥片飯    | 古早味素炸醬   | 什錦白菜滷  | 青菜   | 筍香素排骨湯 | 水果   | 5.5   | 2     | 2.2 | 2.2 | 1   |     | 749 |
| 11/8  | 三  | 白米     | 山藥香菇鹹粥   | 香酥薯餅   | 有機青菜 | 包子     |      | 5.8   | 1.8   | 1.6 | 3   |     |     | 716 |
| 11/9  | 四  | 糙米飯    | 醬燒冬瓜     | 碎瓜麵筋   | 青菜   | 三絲湯    |      | 5.5   | 2.2   | 2   | 2   |     |     | 690 |
| 11/10 | 五  | 長糯米、白米 | 傳香油飯     | 五香蛋    | 青菜   | 四喜甜湯   | 虎中校慶 | 6     | 1.8   | 1.4 | 2.5 |     |     | 703 |
| 11/13 | 一  | 南瓜飯    | 沙茶素齋     | 鮮蔬大瓜   | 青菜   | 番茄豆腐湯  |      | 5.6   | 2.2   | 2.3 | 2.2 |     |     | 714 |
| 11/14 | 二  | 紫米飯    | 醬燒時蔬     | 咖哩什錦   | 青菜   | 薑絲海結湯  |      | 5.8   | 2     | 2.4 | 2   |     |     | 706 |
| 11/15 | 三  | 刀花麵    | 刀花炸醬麵    | 素香魚排   | 有機青菜 | 大滷湯    |      | 5.5   | 2     | 1.6 | 3   |     |     | 710 |
| 11/16 | 四  | 糙米飯    | 糖醋素雞     | 白菜滷    | 青菜   | 蘿蔔素排骨湯 | 鮮奶   | 5.5   | 2     | 2.3 | 2   |     | 0.8 | 803 |
| 11/17 | 五  | 白飯     | 麻婆豆腐     | 金蓉炒蛋   | 青菜   | 紅豆什錦甜湯 |      | 6.5   | 2.2   | 1.6 | 2.2 |     |     | 759 |
| 11/20 | 一  | 燕麥飯    | 醬燒麵輪     | 紅燒冬瓜   | 青菜   | 白菜羹湯   |      | 5.5   | 2     | 2.4 | 2   |     |     | 685 |
| 11/21 | 二  | 五穀飯    | 咖哩總匯     | 五香油腐   | 青菜   | 海芽蛋花湯  | 水果   | 5.8   | 2.6   | 1.6 | 2   | 1   |     | 791 |
| 11/22 | 三  | 炊粉     | 台式炒米粉    | 香滷杏鮑菇  | 有機青菜 | 酸辣湯    |      | 5.5   | 1.8   | 2   | 2.5 |     |     | 683 |
| 11/23 | 四  | 糙米飯    | 京醬鮮菇     | 香菇素肉丸  | 青菜   | 日式味噌湯  | 綠豆漿  | 5.5   | 2     | 2.3 | 2   |     |     | 683 |
| 11/24 | 五  | 白米飯    | 紅燒豆包     | 木須炒蛋   | 青菜   | 地瓜綠豆甜湯 |      | 6.5   | 2.2   | 1.6 | 3   |     |     | 774 |
| 11/27 | 一  | 小米飯    | 塔香素肚     | 台式滷味   | 青菜   | 薑絲冬瓜湯  |      | 5.5   | 2     | 2.2 | 2   |     |     | 680 |
| 11/28 | 二  | 麥片飯    | 壽喜燒百頁    | 黃瓜總匯   | 青菜   | 素肉骨茶湯  |      | 5.5   | 2     | 2.1 | 2   |     |     | 678 |
| 11/29 | 三  | 麵疙瘩    | 家常麵疙瘩    | 炸鮮蔬    | 有機青菜 | 包子     |      | 5.5   | 2     | 1.8 | 3   |     |     | 757 |
| 11/30 | 四  | 地瓜飯    | 堅果南瓜燉素排骨 | 玉菜粉絲煲  | 青菜   | 瓠瓜湯    | 鮮奶   | 5.8   | 2     | 1.7 | 2   |     | 0.8 | 809 |

營養小常識 飲食減碳新時尚 愛自己也愛地球

「低碳飲食」，並非指低碳水化合物(低醣類)的飲食型態，而是指盡量減少飲食中食物從生產、運輸、加工、烹調食用到廢棄的溫室氣體排放。實踐低碳飲食的作法包括選擇在地、當季食材，強調以食物的原態入菜；餐盤上的六大類食物，也多挑選和使用那些生長週期短、所需資源投入較少的食材和食物，組成低碳概念的飲食。食在好當令 兼顧低碳和均衡台灣得天獨厚，物產富饒，四季都有時令的優質食材，最有本錢吃出低碳飲食的精彩和美味。選擇當令在地的食材，能縮短食物里程、降低交通運輸的碳排放量和食物儲藏的能源。盛產期的食材取得容易，味美價廉，且有豐富的營養價值。這麼新鮮美味的食材該怎麼搭配才能吃出均衡的營養呢？飲食應按照「每日飲食指南」，均衡攝取六大類食物，特別注意應吃到足夠量的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及乳製品。並在每類食物的選擇上，力求變化，做到多樣的選擇。友善地球，從低碳飲食做起！選取低碳食材時，把握吃在地、食當令、原態食材、種類多樣，就能做到愛地球增健康！

低碳愛地球 環保綠生活，我們可以這麼做 1. 選擇當季食材 2. 選擇國產、在地食材 3. 選擇精簡包裝 4. 少加工的食材 5. 購買適當份量、避免食物浪費 6. 少開車購物 7. 盡量減少製造垃圾

資料來源：<https://health99.hpa.gov.tw/article/18586>

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]



用餐數 1900 人

[illegible]

