

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 4 次會議紀錄

會議時間：112 年 11 月 21 日(星期二)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 10~11 月份葷素食菜單菜色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 年 10~11 月午餐經費收支情形：

(一) 收入項目：三校學生午餐費已完成收費轉入午餐中心。

(二) 主要支出項目：

支 出 項 目	金 額
112 年 10 月每人餐費支付差額 10 元	355,540
午餐廚房 112 年 11 月自來水費	7,898
午餐廚房 112 年 11 月電費	17,118
前期結餘款支出	63,661
合 計：	444,217

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)～	
分攤虎林國小 112 年 10~12 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～	
午餐廚房切菜機、蒸庫及迴轉鍋蒸氣管線..等維修費用	14,280
分攤虎林國中 112 年 10 月份使用電梯送餐所需保養費	4,000
廚房業務用文具(資料夾、內頁、L 夾..等)費用	19,980
廚房飲水機更換濾心費用	2,100
廚房推車輪損壞更換費用	1,701
廚房環境清潔及維護～	
廚房 112 年 10~12 月份飲用水質檢驗	3,600
廚工人事費～	
廚房 3 校午餐執行秘書供膳人員體檢費用	3,000
合計：	63,661

決議：照案通過。

案由二、112 年 12 月份葷素食菜單審核。

說明：請參閱開會通知附件一(112 年 12 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)。

肆、臨時動議：無

伍、散會：12 時 45 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 4 次會議簽到單

時間：112 年 11 月 21 日(星期二)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)	林啓誠	午餐秘書 (學校代表)	請假	午餐秘書 (學校代表)	李思嘉
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	請假	輔導主任 陳威任	陳威任		
協呈食品 股份有限公司 廠商代表	李思嘉	協呈食品 股份有限公司 衛管人員	劉淑芬		

虎林國中、虎林國小、香山國小 學校午餐

112 年 12 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
12/1	五	白米飯	客家小炒	菜脯炒蛋	青菜	珍珠冬瓜茶		5.5	2.5	1.6	2.2			712
12/4	一	燕麥飯	麻香雞丁	黃瓜燴三鮮	青菜	味噌豆腐湯		5.5	2.2	2.2	2			695
12/5	二	小米飯	照燒排骨	珍菇高麗菜	青菜	蘿蔔魚丸湯	水果	5.5	2.1	2.4	2	1		753
12/6	三	炊粉	新竹炒米粉	香滷豬排	有機青菜	冬瓜大骨湯		5.5	2	1.8	2.5			693
12/7	四	糙米飯	醬燒魚丁/肉魚	蛋酥白菜	青菜	酸辣湯		5.5	2.1	2.2	3			733
12/8	五	白米飯	鮮蔬什錦	洋蔥炒蛋	青菜	椰香西米露		6.2	2.2	2	2.2			748
12/11	一	小米飯	南洋咖哩雞	花菜干片	青菜	黃豆芽肉絲湯		6	2.4	2.2	2			745
12/12	二	紫米飯	韓式燒肉片	田園四喜	青菜	海結大骨湯		5.8	2	2.2	2			701
12/13	三	刀花麵	麻醬刀花麵	無骨香雞排	有機青菜	筍香排骨湯		5.5	2	1.6	3			710
12/14	四	糙米飯	堅果南瓜燉肉	家常油豆腐	青菜	冬瓜丸子湯	鮮奶	6	2.4	2	2.2		0.8	869
12/15	五	白米飯	日式風味煮	什錦香菇蒸蛋	青菜	地瓜QQ甜湯		6.2	2.2	1.8	2			734
12/18	一	五穀飯	奶香雞丁	鐵板豆腐	青菜	玉米蛋花湯		5.8	2.5	1.6	2			724
12/19	二	地瓜飯	三杯菇菇豬	黃瓜什錦	青菜	鮮蔬白菜湯	水果	5.6	2	2.2	2	1		747
12/20	三	白米	廣東粥	椒鹽魚排	有機青菜	包子		5.5	2	1.4	3			705
12/21	四	糙米飯	糖醋雞丁	玉米炒蛋	青菜	結頭菜湯	非基改豆漿	5.8	2.2	2	2.2			720
12/22	五	白拉麵	什錦炒麵	麻油炒干片	青菜	紫米紅豆湯圓		6	2	1.8	2.5			728
12/25	一	白拉麵	炸醬麵	香滷雞腿	青菜	海芽蛋花湯		5.5	2.3	1.6	2.5			710
12/26	二	麥片飯	筍香控肉	塔香雙絲	青菜	日式味噌湯		5.5	2	2.3	2			683
12/27	三	燕麥飯	左宗棠燒雞	蜜汁干丁	有機青菜	榨菜肉絲湯		5.5	2.4	2.1	2			708
12/28	四	糙米飯	宮保肉片	玉菜粉絲煲	青菜	黃瓜魚羹湯	鮮奶	5.8	2	2.1	2		0.8	819
12/29	五	白米飯	什錦豆包	番茄炒蛋	青菜	綠豆麥片湯		6.5	2.2	1.8	2.2			764

蔬果植化素對健康的好處-七彩的植化素

植物中除了富含維生素、礦物質及纖維質外，還有數千種不同的天然化合物，稱為植化素 (phytochemicals)。它是植物生長的必要元素，也是植物五顏六色的天然色素和植物氣味來源。植化素能增強身體抵抗力、抗病力，降低身體的發炎反應，甚至對抑制癌症發生也有影響。

1. 紅色植化素-槲皮素

槲皮素 (Quercetin) 是一種來自植物的多酚類成分，在人體有抗過敏、抗發炎的功效，又稱為『天然抗組織胺』。最容易攝取到槲皮素的蔬果來源有洋蔥、青蔥、蘆筍、青椒等蔬菜，以及蘋果 (含皮) 和草莓、藍莓、蔓越莓。而生吃或是輕烹調可以保留最大的活性。

2. 橘、黃色植化素-類胡蘿蔔素

類胡蘿蔔素是鮮紅色、橙色、黃色水果和蔬菜的色素來源，除了我們常聽到的β-胡蘿蔔素之外，還包含葉黃素、玉米黃素、辣椒紅素等。在人體內，β-胡蘿蔔素可以轉換成維生素A，並維持眼睛 (避免夜盲症) 和皮膚及黏膜的健康。葉黃素及玉米黃素，可以避免3C藍光對眼睛的傷害。

3. 綠色植化素-吡咯、葉綠素

我們熟知的花椰菜、高麗菜這類十字花科的蔬菜，正是因為含有豐富的「吡咯-3-甲醇」，能夠抑制癌細胞生長。而葉綠素普遍存在任何綠色的蔬菜中，有加強造血的功效，並且能促進體內有毒物質排出，每天至少要吃一種深綠色的蔬菜，不僅可以提供身體所需的纖維及葉酸，還可以獲得足夠的綠色植化素。

4. 藍、紫色植化素-花青素

從流行的蝶豆花到令女生愛不釋手的莓果，都有著花青素的存在，在人體有增加血管強度、改善視覺機能、增進夜間視力、維持大腦健康的幫助。平時可以多攝取紫薯、紫甘藍、茄子、桑葚、藍莓等蔬果，其中又以莓果類的花青素含量最為豐富。

5. 白色植化素-蒜素

媽媽們炒菜不可缺少的好夥伴-蔥蒜其中的植化素成分-蒜素目前已被證實具有殺菌、防止腫瘤增生、延緩凝血及預防心血管疾病等功能，而且蒜素中的硒還能增強免疫力。想要獲得最多的蒜素，必須要讓蒜頭拍碎後接觸空氣，並靜置十分鐘以上，讓蒜素充分作用，生成更多蒜素後再吃。另外，因為蒜素怕高溫，所以生吃的效果會比煮熟吃更佳。考量到蒜素對腸胃有刺激作用，建議腸胃敏感或是有潰瘍的人，最好不要生吃，正常人一天生吃1-3小瓣即可。

資料來源:台灣癌症基金會 <https://canceraway579.canceraway.org.tw/article-single/140> 作者·李佳慧 營養師

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 12 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
12/1	五	白米飯	客家小炒	菜脯炒蛋	青菜	珍珠冬瓜茶		5.5	2.5	1.6	2.2			712
12/4	一	燕麥飯	麻香珍菇	黃瓜燴三鮮	青菜	味噌豆腐湯		5.5	2.1	2.4	2			693
12/5	二	小米飯	照燒油片	素火腿高麗菜	青菜	蘿蔔素魚丸湯	水果	5.5	2.1	2.4	2	1		753
12/6	三	炊粉	新竹炒米粉	金沙杏鮑菇	有機青菜	冬瓜素排骨湯		5.5	2	1.8	2.5			693
12/7	四	糙米飯	醬燒麵腸	蛋酥白菜	青菜	酸辣湯		5.5	2.1	2.2	3			733
12/8	五	白米飯	鮮蔬什錦	金茸炒蛋	青菜	椰香西米露		6.2	2.2	2	2.2			748
12/11	一	小米飯	南洋咖哩鮮蔬	花菜干片	青菜	黃豆芽鮮蔬湯		6	2.2	2.4	2			735
12/12	二	紫米飯	韓式炒年糕	田園四喜	青菜	海結鮮菇湯		5.8	2	2.2	2			701
12/13	三	刀花麵	麻醬刀花麵	泰式檸檬素雞塊	有機青菜	香筍素排骨湯		5.5	2	1.6	3			710
12/14	四	糙米飯	堅果烤魷燒南瓜	家常油腐	青菜	薑絲冬瓜湯	鮮奶	6	2.4	2	2.2		0.8	869
12/15	五	白米飯	日式風味煮	什錦香菇蒸蛋	青菜	地瓜QQ甜湯		6.2	2.2	1.8	2			734
12/18	一	五穀飯	豆腸燴番茄鳳梨	鐵板豆腐	青菜	玉米蛋花湯		5.8	2.5	2	2			734
12/19	二	地瓜飯	三杯紫茄豆腐	黃瓜什錦	青菜	鮮蔬白菜湯	水果	5.6	2.2	2.3	2	1		765
12/20	三	白米	廣東粥	椒鹽素魚排	有機青菜	包子		5.5	2	1.4	3			705
12/21	四	糙米飯	糖醋素雞	玉米炒蛋	青菜	結頭菜湯	非基改豆漿	5.8	2.2	2	2.2			720
12/22	五	白拉麵	什錦炒麵	麻油炒干片	青菜	紫米紅豆湯圓		6	2	1.8	2.5			728
12/25	一	白拉麵	素炸醬麵	雲菜捲	青菜	海芽蛋花湯		5.5	2.2	1.6	2.5			703
12/26	二	麥片飯	筍香麵輪	塔香雙絲	青菜	日式味噌湯		5.5	2	2.3	2			683
12/27	三	燕麥飯	花生麵筋	蜜汁干丁	有機青菜	榨菜粉絲湯		5.5	2.5	2.1	2			715
12/28	四	糙米飯	宮保百頁	玉菜粉絲煲	青菜	黃瓜素丸湯	鮮奶	5.8	2	2.1	2		0.8	819
12/29	五	白米飯	什錦豆包	番茄炒蛋	青菜	綠豆麥片湯		6.5	2.2	1.8	2.2			764

蔬果植化素對健康的好處-七彩的植化素

植物中除了富含維生素、礦物質及纖維質外，還有數千種不同的天然化合物，稱為植化素 (phytochemicals)。它是植物生長的必要元素，也是植物五顏六色的天然色素和植物氣味來源。植化素能增強身體抵抗力、抗病力，降低身體的發炎反應，甚至對抑制癌症發生也有影響。

1. 紅色植化素-槲皮素

槲皮素 (Quercetin) 是一種來自植物的多酚類成分，在人體有抗過敏、抗發炎的功效，又稱為『天然抗組織胺』。最容易攝取到槲皮素的蔬果來源有洋蔥、青蔥、蘆筍、青椒等蔬菜，以及蘋果 (含皮) 和草莓、藍莓、蔓越莓。而生吃或是輕烹調可以保留最大的活性。

2. 橘、黃色植化素-類胡蘿蔔素

類胡蘿蔔素是鮮紅色、橙色、黃色水果和蔬菜的色素來源，除了我們常聽到的β-胡蘿蔔素之外，還包含葉黃素、玉米黃素、辣椒紅素等。在人體內，β-胡蘿蔔素可以轉換成維生素A，並維持眼睛 (避免夜盲症) 和皮膚及黏膜的健康。葉黃素及玉米黃素，可以避免3C藍光對眼睛的傷害。

3. 綠色植化素-吡咯、葉綠素

我們熟知的花椰菜、高麗菜這類十字花科的蔬菜，正是因為含有豐富的「吡咯-3-甲醇」，能夠抑制癌細胞生長。而葉綠素普遍存在任何綠色的蔬菜中，有加強造血的功效，並且能促進體內有毒物質排出，每天至少要吃一種深綠色的蔬菜，不僅可以提供身體所需的纖維及葉酸，還可以獲得足夠的綠色植化素。

4. 藍、紫色植化素-花青素

從流行的蝶豆花到女生愛不釋手的莓果，都有著花青素的存在，在人體有增加血管強度、改善視覺機能、增進夜間視力、維持大腦健康的幫助。平時可以多攝取紫薯、紫甘藍、茄子、桑葚、藍莓等蔬果，其中又以莓果類的花青素含量最為豐富。

5. 白色植化素-蒜素

媽媽們炒菜不可缺少的好夥伴-蔥蒜其中的植化素成分-蒜素目前已被證實具有殺菌、防止腫瘤增生、延緩凝血及預防心血管疾病等功能，而且蒜素中的硒還能增強免疫力。想要獲得最多的蒜素，必須要讓蒜頭拍碎後接觸空氣，並靜置十分鐘以上，讓酵素充分作用，生成更多蒜素後再吃。另外，因為蒜素怕高溫，所以生吃的效果會比煮熟吃更佳。考量到蒜素對腸胃有刺激作用，建議腸胃敏感或是有潰瘍的人，最好不要生吃，正常人一天生吃1-3小瓣即可。

資料來源:台灣癌症基金會 <https://canceraway579.canceraway.org.tw/article-single/140> 作者·李佳萓 營養師

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]

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	
十二月十八日 星期一	五穀飯	奶香雞丁 (煮)			鐵板豆腐 (煮)			青菜 (炒)			玉米蛋花湯 (煮)			
		骨腿丁	40 g	127 斤	豆腐		27 盤	青菜	75 g	230 斤	玉米粒	30 g	95 斤	
		雞胸丁	30 g	95 斤	三色丁		15 包				雞蛋	6 g	19 斤	
		玉米結	9 g	28.5 斤	木耳	6 g	19 斤				胡蘿蔔	6 g	19 斤	
		高麗菜	24 g	76 斤	絞肉	6 g	19 斤				蔥	1 g	3.2 斤	
		老薑片	1 g	3.2 斤	青蔥	1 g	3.2 斤				大骨	6 g	19 斤	
		胡蘿蔔	9 g	28.5 斤										
十二月十九日 星期二	地瓜飯	三杯菇菇豬 (煮)			黃瓜什錦 (煮)			青菜 (炒)			鮮蔬白菜湯 (煮)			水果
		豬肉片	70 g	221.7 斤	大黃瓜	72.5 g	230 斤	青菜	75 g	230 斤	大白菜	15 g	47.5 斤	
		白蘿蔔	35 g	110.9 斤	虱目魚羹	4.6 g	15 斤				雞蛋	12 g	38 斤	
		杏鮑菇頭	9 g	28.5 斤	金針菇	6.3 g	20 斤				番茄	12 g	38 斤	
		胡蘿蔔	9 g	28.5 斤	木耳	6.3 g	20 斤				金針菇	3 g	9.5 斤	
		九層塔	3 g	9.5 斤	肉片	6.3 g	20 斤				大骨	6 g	19 斤	
					胡蘿蔔	9.5 g	30 斤							
十二月二十日 星期三	白米	廣東粥 (煮)			椒鹽魚排 (炸)			青菜 (炒)			包子 (蒸)			
		絞肉	18 g	57 斤	調理魚排		1900 片	青菜	75 g	230 斤	水煎包		1900 個	
		雞蛋	15 g	47.5 斤										
		玉米粒	15 g	47.5 斤										
		生香菇	9 g	28.5 斤										
		青蔥	1 g	3.2 斤										
		高麗菜	18 g	57 斤										
魚板絲/三色丁	3 g	9.5 斤												
十二月二十一日 星期四	糙米飯	糖醋雞丁 (煮)			玉米炒蛋 (炒)			青菜 (炒)			結頭菜湯 (煮)			非基改豆漿
		骨腿丁	40 g	127 斤	雞蛋	60 g	190 斤	青菜	75 g	230 斤	結頭菜	60 g	190 斤	
		雞胸丁	30 g	95 斤	玉米	30 g	95 斤				排骨	7 g	22.2 斤	
		洋蔥	26 g	82 斤	青蔥	3 g	9.5 斤							
		紅蘿蔔	6 g	19 斤										
		馬鈴薯	10 g	32 斤										
		青椒	6 g	19 斤										
甜椒	3 g	10 斤												
十二月二十二日 星期五	白拉麵	什錦炒麵 (炒)			麻油炒干片 (滷)			青菜 (炒)			紫米紅豆湯圓 (煮)			
		洋蔥	24 g	76 斤	大黑干片	47.35 g	150 斤	青菜	75 g	230 斤	紅豆	9 g	28.5 斤	
		胡蘿蔔	9 g	30 斤	黑輪	9.45 g	30 斤				紫米	5 g	15.9 斤	
		木耳	6 g	19 斤	胡蘿蔔	6.3 g	20 斤				湯圓	16 g	50.7 斤	
		高麗菜	48 g	152 斤	木耳	6.3 g	20 斤							
		紅蔥頭	1 g	3.2 斤										
		豆芽菜	12 g	38 斤										

用餐數 1900 人

[illegible]