

虎林國中、虎林國小、香山國小 學校午餐

112 年 12 月 份 (虎林國中、虎林國小) 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-吡啶、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「吡啶-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

從流行的蠶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:李佳蕙 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 (虎林國中、虎林國小) 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	堅果烤麩燒南瓜	家常油豆腐	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

從流行的蠶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:李佳蕙 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

虎林國中、虎林國小、香山國小 學校午餐
112 年 12 月 份 (香山國小) 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
12/9	六	漢堡麵包	香滷豬排	青菜	番茄醬	炸雞腿(加菜)	100%果汁(加蓋)	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

從流行的蠶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:李佳蕙 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 (香山國小) 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
12/9	六	漢堡麵包	素肉排	青菜	番茄醬	腐皮捲、素肉圓(加菜)	100%果汁(加蓋)	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	堅果烤麩燒南瓜	家常油豆腐	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-吡啉、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「吡啉-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

從流行的蠶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:李佳蕙 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

112 年 12 月 份 午 餐 食 譜 (葷)

用餐數 1900 人

十二月一日 星期五	白米飯	客家小炒 (炒)				菜脯炒蛋 (炒)				青菜 (炒)				珍珠冬瓜茶 (煮)							
		豆干片	50 g	158.4	斤	雞蛋	60 g	190	斤	青菜	75 g	230	斤	珍珠	25 g	79.2	斤				
		洋蔥	20 g	63.4	斤	菜脯	18 g	57	斤					冬瓜茶磚	15 g	47.5	斤				
		金針菇	10 g	31.7	斤																
		青蔥	1 g	3.2	斤																
		胡蘿蔔	6 g	19	斤																

112年12月份午餐食譜(葷)

用餐數 1900 人

[illegible]

112 年 12 月份午餐食譜 (葷)

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					
十二月十一日	小米飯	南洋咖哩雞 (煮)				花菜干片 (滷)				青菜 (炒)				黃豆芽肉絲湯 (煮)								
		骨腿丁	40	g	127	斤	大黑干片	20	g	63.4	斤	青菜	75	g	230	斤	黃豆芽		25	g	79	斤
		雞胸丁	30	g	95	斤	冷凍青花菜	33	g	104.5	斤					肉絲	7		g	22	斤	
		馬鈴薯	24	g	76	斤	冷凍白花菜	33	g	104.5	斤					雞蛋	7		g	22	斤	
		洋蔥	24	g	76	斤	肉絲	6	g	19	斤					大骨	7		g	22	斤	
		胡蘿蔔	10	g	31.7	斤	紅蘿蔔	6	g	19	斤											
星期一																						
十二月十二日	紫米飯	韓式燒肉片 (煮)				田園四喜 (煮)				青菜 (炒)				海結大骨湯 (煮)								
		豬肉片	70	g	221.7	斤	胡蘿蔔	10	g	31.7	斤	青菜	75	g	230	斤	海帶結				1	箱
		洋蔥	24	g	76	斤	玉米粒	33	g	104.5	斤					雞蛋	6		g	19	斤	
		金針菇	10	g	31.7	斤	絞肉	18	g	57	斤					老薑片	1		g	3.2	斤	
		青蔥	1	g	3.2	斤	馬鈴薯	24	g	76	斤					大骨	6		g	19	斤	
		胡蘿蔔	6	g	19	斤	毛豆仁			20	包											
		高麗菜	24	g	76	斤																
星期二																						
十二月十三日	刀花麵	麻醬刀花麵 (煮)				無骨香雞排 (滷)				青菜 (炒)				筍香排骨湯 (煮)								
		絞肉	30	g	95	斤	無骨雞排			1900	片	青菜	75	g	230	斤	筍片		50	g	158.4	斤
		碎二次	30	g	95	斤										排骨	6		g	19	斤	
		洋蔥	40	g	126.7	斤										生香菇	3		g	9.5	斤	
		三色丁			15	包										木耳	3		g	9.5	斤	
		杏鮑菇頭	9	g	28.5	斤																
		芝麻醬			7	桶																
		花生粉			7	斤																
星期三																						
十二月十四日	糙米飯	堅果南瓜燉肉 (炸)				家常油腐 (煮)				青菜 (炒)				冬瓜丸子湯 (煮)				鮮奶				
		豬肉丁	40	g	126.7	斤	四角油腐	55	g	174.2	斤	青菜	75	g	230	斤	冬瓜		60	g	190	斤
		排骨丁	30	g	95	斤	杏鮑菇頭	10	g	31.7	斤					魚丸	10		g	31.7	斤	
		南瓜	24	g	76	斤	木耳	7	g	22.2	斤					大骨	6		g	19	斤	
		洋蔥	24	g	76	斤	胡蘿蔔	10	g	31.7	斤					老薑片	1		g	3.2	斤	
		胡蘿蔔	10	g	31.7	斤	白蘿蔔	10	g	31.7	斤											
星期四																						
十二月十五日	白米飯	日式風味煮 (炒)				什錦香菇蒸蛋 (蒸)				青菜 (炒)				地瓜QQ甜湯 (煮)								
		白蘿蔔	24	g	76	箱	雞蛋	60	g	190	斤	青菜	75	g	230	斤	地瓜		30	g	95	斤
		胡蘿蔔	9	g	28.5	斤	金針菇	27	g	85.5	斤					QQ				15	包	
		高麗菜	18	g	57	斤	香菇	6	g	19	斤					薑	1		g	3.2	斤	
		黑干丁	42	g	133	斤	木耳	3	g	9.5	斤											
		海帶節			1	箱	青蔥	1	g	3.2	斤											
		攪酸菜	4	g	12.7	斤																
		星期五																				

112 年 12 月份午餐食譜 (葷)

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	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																
星期一																						
十二月十九日	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											
星期二																						
十二月二十日	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																
星期三																						
十二月二十一日	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																
星期四																						
十二月二十二日	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																
		韭菜	2	g	6.4	斤																
星期五																						

用餐數 1900 人

[illegible]