

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 5 次會議紀錄

會議時間：112 年 12 月 18 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 11~12 月份葷素食菜單菜色均依據議定菜單供應，三校校慶加菜均如期完成。

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 11~12 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
午餐廚房 112 年 11 月天然氣費	32,037
午餐廚房 112 年 12 月自來水費	8,271
午餐廚房 112 年 12 月電費	16,639
前期結餘款支出	87,140
合計：	144,087

參、用餐反應、建議或滿意度調查：無，預計於 12 月底進行本學期第 2 次滿意度調查

肆、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)~	
分攤香山國小 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~	
廚房切菜機維修、點火棒更換與蒸氣迴轉鍋維修費用	4,620
分攤虎林國中 112 年 11.12 月份使用電梯送餐所需保養費	8,000
廚房蒸飯櫃、照明燈、消毒室把手..等 13 項檢修費用	20,010
廚房蒸飯區主幹管老舊腐蝕修繕費用	14,570
廚房辦公室照明修繕費用	7,240
分攤虎林國小 112 年 10~12 月份使用電梯送餐所需保養費	10,500
分攤香山國小 112 年 10~12 月份使用電梯送餐所需保養費	7,200
廚房環境清潔及維護~	
無	
廚工人事費~	
無	
合 計：	87,140

決議：照案通過。

案由二、113 年 1~2 月份寒假期間廚房維護支出預算，請審核。

說明：113 年 1~2 月份寒假期間廚房維護支出預算如下

財 物 名 稱	預估金額
儲水塔清洗與水質檢測	8,000
廚房汙水截油槽清運淤泥費用	11,400
油煙罩清洗.爐心疏通.切菜機.迴轉鍋..等保養維修費	45,000
廚房磁磚損壞修補、牆面補漆維護費用	25,000
廚房部分天花板更新、牆面與門板加貼不銹鋼板修補費用	58,000
水電維修、廚房推車、蒸庫車與活動工作台..等車輪維修費用	32,000
2 台蒸氣鍋爐定期保養與清罐脫氧劑費用	8,000
廚房環境消毒費用	5,000
合 計 (上列預估金額各項如有不足，得相互調整勻支)	192,400

決議：照案通過。

案由三、113 年 1~2 月份葷素食菜單審核。

說明：請參閱開會通知附件一(113 年 1~2 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)。

伍、臨時動議：無

陸、散會：12 時 50 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 5 次會議簽到單

時間：112 年 12 月 18 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 謝大才	謝大才	校 長 林啓誠 (或處室主任)	請假	校 長 顏美禎 (或處室主任)	請假
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)	洪昭盛	午餐秘書 (學校代表)	林瑞敏	午餐秘書 (學校代表)	李品容
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	曾淑萍	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	許琴		

虎林國中、虎林國小、香山國小 學校午餐

113年 1 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
元旦														
1/1	一													775
1/2	二	五穀飯	糖醋排骨	鮮蔬寬粉	青菜	高纖蔬菜湯	水果	6	2	2.2	2	1		729
1/3	三	白拉麵	義大利肉醬麵	麥克雞塊*3	有機青菜	玉米濃湯		5.8	2	1.5	3			803
1/4	四	糙米飯	蔥燒魚丁	日式蒸蛋	青菜	蘿蔔魚羹湯	鮮奶	5.5	2.1	2	2		0.8	720
1/5	五	炊粉	客家炒炊粉	手工油腐	青菜	地瓜甜湯		6	2	1.5	2.5			704
1/8	一	麥片飯	麻油雞	花菜肉絲	青菜	結頭菜排骨湯		5.5	2.2	2.2	2.2			704
1/9	二	地瓜飯	韓式燒肉片	田園四喜	青菜	海芽豆腐湯		5.8	2.1	2	2			708
1/10	三	白米	夏威夷堅果炒飯	香滷雞排	有機青菜	呱呱魚丸湯		5.5	2.2	1.8	2.5			727
1/11	四	糙米飯	香嫩肉骨茶	芹香三絲	青菜	油腐細粉湯	豆漿	5.6	2.6	2	2			713
1/12	五	白米飯	塔香干片	五彩鮮蔬蛋	青菜	銀耳甜湯		5.5	2.5	2	2			698
1/15	一	紫米飯	泰式檸檬雞丁	大瓜什錦	青菜	白菜豆腐湯		5.5	2.2	2.3	2			780
1/16	二	小米飯	回鍋肉片	鐵板豆腐	青菜	海結大骨湯	水果	5.5	2.6	2	2	1		765
1/17	三	麥片飯	綜合鹽酥雞	咖哩洋芋	有機青菜	蘿蔔鮮菇湯		6	2.2	1.8	3			720
1/18	四	糙米飯	三杯素雞	番茄炒蛋	青菜	薑絲冬瓜湯		5.5	2.3	2	2.5			656
1/19	五	刈包	滷豬排			青菜	珍珠冬瓜茶	鮮奶	3.8	2	1.2	2	0.8	

113年 2 月 份 午 餐 食 譜 (葷)

2/16	五	白米飯	家常豆腐	玉米炒蛋	青菜	紅豆紫米湯		6.5	2.5	1.5	2.5			793
2/17	六	燕麥飯	芋頭悶雞	香滷油豆腐丁	青菜	雙色玉米湯		6	2.4	2	2			702
2/19	一	地瓜飯	筍干控肉	古早味白菜滷	青菜	日式味噌湯		5.6	2.2	2.2	2			770
2/20	二	麥片飯	奶香玉米雞	芝麻海根	青菜	三絲湯	水果	6	2	2	2	1		710
2/21	三	粗米粉	新竹米粉湯	酥炸肉魚、魚片	有機青菜	包子		5.5	2	1.6	3			841
2/22	四	糙米飯	冬瓜鳳梨雞	玉米肉末	青菜	黃瓜排骨湯	鮮奶	5.8	2.2	2.4	2		0.8	800
2/23	五	白米飯	鮮蔬豆包	菜脯炒蛋	青菜	綠豆薏仁湯		6.5	2.6	1.5	2.5			725
2/26	一	麥片飯	南瓜燉肉	農家小炒	青菜	蘿蔔排骨湯		6	2.2	2	2			700
2/27	二	小米飯	三杯雞	大瓜總匯	青菜	羅宋湯		5.5	2.2	2.4	2			
2/28	三	二二八和平紀念日												
2/29	四	糙米飯	鐵板豬柳	日式關東煮	青菜	冬瓜丸片湯	豆漿	5.5	2.6	2.2	2			725

*6大口快吃出健康過好年

農曆春節將至，在年節歡樂的氛圍烘托下，常會不自覺的飲食過量，國民健康署提供6項技巧，讓民眾在農曆春節期間吃得營養均衡無負擔，健康開

*技巧1、全穀雜糧多選原態

全穀雜糧類建議每餐以1.5個拳頭大小的份量為食用基準，建議選擇富含維生素、礦物質及膳食纖維等「維持原態」的全穀雜糧類，如糙米、全麥

*技巧2、年年有餘減少加工

豆魚蛋肉類建議每餐大約1掌心大小及厚度之份量，而份量較大的年菜，如豬肋排、全雞等，建議民眾可以與親朋好友共享。菜色選擇時，建議以

*技巧3、蒸煮涼拌搭配堅果

菜色盡量選擇蒸、煮、涼拌等佳餚，避免油炸、糖醋、燴等菜色。另外，每餐可選擇搭配大約1個「大拇指節」（約1茶匙）的堅果種子為開胃菜

*技巧4、多添蔬菜補足纖維

每餐蔬菜攝取量以1.5個拳頭大小的份量為食用基準，建議多挑選2至3道蔬菜或半碗菜色，不但可以增加膳食纖維，且可以增加飽足感。

*技巧5、當季水果大補大補

每餐水果攝取量大約1個拳頭大，建議以當季新鮮水果取代過年常吃的芒果青、水果風味軟糖、牛軋糖等零食。水果中富含維生素及膳食纖維，可

*技巧6、多喝開水無糖飲料

口渴時喝白開水最健康，另每日建議喝1.5~2杯原味乳。建議多以白開水、無糖飲品或原味乳（鮮乳、原味保久乳等）取代含糖飲料。原味乳富

*技巧7、蛋白質及多種維生素等

因此建議每日應攝取至少1.5~2杯的原味乳。

*技巧8、多添蔬菜補足纖維

資料來源：衛生福利部 <https://www.mohw.gov.tw/cp-4261-46232-1.html>

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

113 年 1 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
1/1	一	元旦												
1/2	二	五穀飯	糖醋油腐	鮮蔬寬粉	青菜	高纖蔬菜湯	水果	6	2.2	2.2	2	1		790
1/3	三	白拉麵	義大利麵	酥炸薯餅	有機青菜	玉米濃湯		5.8	2	1.5	3			729
1/4	四	糙米飯	醬燒豆腸	日式蒸蛋	青菜	蘿蔔素魚羹湯	鮮奶	5.5	2.3	2	2		0.8	818
1/5	五	炊粉	客家炒炊粉	手工油腐	青菜	地瓜甜湯		6	2	1.5	2.5			720
1/8	一	麥片飯	麻油鮮菇	花菜素炒	青菜	結頭菜素排骨湯		5.5	2	2.6	2.2			699
1/9	二	地瓜飯	韓式炒年糕	田園四喜	青菜	海芽豆腐湯		6	2	2	2			710
1/10	三	白米	夏威夷堅果炒飯	香滷杏鮑菇	有機青菜	瓠瓜素魚丸湯		5.5	2	2	2.5			698
1/11	四	糙米飯	素香肉骨茶	芹香三絲	青菜	油腐細粉湯	豆漿	5.6	2.6	2	2			727
1/12	五	白米飯	醬燒干片	五彩鮮蔬炒蛋	青菜	銀耳甜湯		5.5	2.5	2	2			713
1/15	一	紫米飯	泰式檸檬素肉片	大瓜什錦	青菜	白菜豆腐湯		5.5	2.2	2.3	2			698
1/16	二	小米飯	回鍋時蔬	鐵板豆腐	青菜	海結蛋花湯	水果	5.5	2.4	2.1	2	1		768
1/17	三	麥片飯	鹽酥鮮蔬	咖哩洋芋	有機青菜	蘿蔔鮮菇湯		6	2	2.2	3			760
1/18	四	糙米飯	三杯素雞	番茄炒蛋	青菜	薑絲冬瓜湯		5.5	2.3	2	2.5			720
1/19	五	刈包	素雞排		青菜	珍珠冬瓜茶	鮮奶	3.8	2	1.2	2		0.8	656

113 年 2 月 份 午 餐 食 譜 (素)

2/16	五	白米飯	家常豆腐	玉米炒蛋	青菜	紅豆紫米湯		6.5	2.5	1.5	2.5			793
2/17	六	燕麥飯	芋頭悶菇	香滷油腐丁	青菜	雙色玉米湯		6	2.4	2	2			740
2/19	一	地瓜飯	筍干麵輪	古早味白菜滷	青菜	日式味噌湯		5.6	2.2	2.2	2			702
2/20	二	麥片飯	奶香玉米素燒	芝麻海根	青菜	三絲湯	水果	6	2	2.2	2	1		775
2/21	三	粗米粉	新竹米粉湯	日式炸物	有機青菜	包子		5.5	2	2.1	3			723
2/22	四	糙米飯	冬瓜鳳梨燒麵輪	玉米鮮菇	青菜	黃瓜排骨湯	鮮奶	5.8	2.2	2.4	2		0.8	841
2/23	五	白米飯	鮮蔬豆包	菜脯炒蛋	青菜	綠豆薏仁湯		6.5	2.6	1.5	2.5			800
2/26	一	麥片飯	南瓜燒烤麵	農家小炒	青菜	蘿蔔素排骨湯		6	2.2	2	2			725
2/27	二	小米飯	紫茄豆腐	大瓜總匯	青菜	羅宋湯		5.5	2.2	2.4	2			700
2/28	三	二二八和平紀念日												
2/29	四	糙米飯	蜜汁黑干丁	日式關東煮	青菜	冬瓜丸片湯	豆漿	5.5	2.6	2.2	2			725

*6大口快吃出健康過好年

農曆春節將至，在年節歡樂的氛圍烘托下，常會不自覺的飲食過量，國民健康署提供6項技巧，讓民眾在農曆春節期間吃得營養均衡無負擔，健康開

*技巧1、全穀雜糧多選原態

全穀雜糧類建議每餐以1.5個拳頭大小的份量為食用基準，建議選擇富含維生素、礦物質及膳食纖維等「維持原態」的全穀雜糧類，如糙米、全麥麵、芋頭、南瓜、山藥及紅豆等。

*技巧2、年年有餘減少加工

豆魚蛋肉類建議每餐大約1掌心大小及厚度之份量，而份量較大的年菜，如豬肋排、全雞等，建議民眾可以與親朋好友共享。菜色選擇時，建議以脂肪含量較低的鮮蝦、海參、花枝、牛腱肉、雞肉等，取代蹄膀、東坡肉等；以天然食材取代高熱量、高鹽、高油之肉類加工製品。

*技巧3、蒸煮涼拌搭配堅果

菜色盡量選擇蒸、煮、涼拌等佳餚，避免油炸、糖醋、燴等菜色。另外，每餐可選擇搭配大約1個「大拇指節」（約1茶匙）的堅果種子為開胃菜或飯後點心，如杏仁果2粒、腰果2粒或核桃仁1粒。

*技巧4、多添蔬菜補足纖維

每餐蔬菜攝取量以1.5個拳頭大小的份量為食用基準，建議多挑選2至3道蔬食或半蔬食菜色，不但可以增加膳食纖維，且可以增加飽足感。

*技巧5、當季水果大結大利

每餐水果攝取量大約1個拳頭大，建議以當季新鮮水果取代過年常吃的芒果青、水果風味軟糖、牛軋糖等零食。水果中富含維生素及膳食纖維，可以促進腸胃蠕動、預防便秘、增加飽足感、增強免疫力等，達到預防疾病、增進健康的效果。

*技巧6、多喝開水無糖飲料

口渴時喝白開水最健康，另每日建議喝1.5~2杯原味乳。建議多以白開水、無糖飲品或原味乳（鮮乳、原味保久乳等）取代含糖飲料。原味乳富含鈣質、蛋白質及多種維生素等，因此建議每日應攝取至少1.5~2杯的原味乳。

資料來源：衛生福利部 <https://www.mohw.gov.tw/cp-4261-46232-1.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

水果

用餐數 1830 人

[illegible]

用餐數 1830 人

[illegible]

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	
二月二十六日	麥片飯	南瓜燉肉 (煮)			農家小炒 (煮)			青菜 (炒)			蘿蔔排骨湯 (煮)			
星期一		豬肉丁	37 g	112.9 斤	豆干片	55 g	167.8 斤	青菜	75 g	230 斤	蘿蔔	50 g	152.5 斤	
		排骨丁	30 g	91.5 斤	胡蘿蔔	10 g	30.5 斤				排骨	7 g	21.4 斤	
		南瓜	50 g	152.5 斤	木耳	10 g	30.5 斤				老薑片	1 g	3.1 斤	
		馬鈴薯	1.8 g	5.5 斤	肉絲	13 g	39.7 斤							
		堅果	1.5 g	4.6 斤	青蔥	1 g	3.1 斤							
二月二十七日	小米飯	三杯雞 (煮)			大瓜總匯 (煮)			青菜 (炒)			羅宋湯 (煮)			
星期二		骨腿丁	40 g	122 斤	大黃瓜	70 g	213.5 斤	青菜	75 g	230 斤	大白菜	25 g	76.3 斤	
		雞胸丁	30 g	91.5 斤	杏鮑菇頭	10 g	30.5 斤				洋蔥	15 g	45.8 斤	
		胡蘿蔔	8 g	24.4 斤	胡蘿蔔	10 g	30.5 斤				蕃茄	15 g	45.8 斤	
		九層塔	1.5 g	4.6 斤	虱目魚羹	10 g	30.5 斤				大骨	6 g	18.3 斤	
		米血	15 g	45.8 斤	木耳	10 g	30.5 斤							
		小槌干	28 g	85.4 斤										
老薑	1 g	3.1 斤												
二月二十八日	二二八和平紀念日													
星期三														
二月二十九日	糙米飯	鐵板豬柳 (煮)			日式關東煮 (煮)			青菜 (炒)			冬瓜丸片湯 (煮)			豆漿
星期四		肉柳	70 g	213.5 斤	白蘿蔔	40 g	122 斤	青菜	75 g	230 斤	冬瓜	60 g	183 斤	
		洋蔥	30 g	91.5 斤	玉米結	25 g	76.3 斤				魚丸片	10 g	30.5 斤	
		蔥	1.5 g	4.6 斤	小甜條	10 g	30.5 斤				大骨	6 g	18.3 斤	
		胡蘿蔔	9 g	27.5 斤	胡蘿蔔	10 g	30.5 斤				老薑片	1 g	3.1 斤	
		豆芽菜	20 g	61 斤	米血	10 g	30.5 斤							
				生香菇	10 g	30.5 斤								