

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
1/1	一	元旦												
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		775
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			729
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	803
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			704
1/10	三	白米	夏威夷堅果炒飯	香滷雞排	有機青菜	瓠瓜魚丸湯		5.5	2.2	1.8	2.5			708
1/11	四	糙米飯	香燉肉骨茶	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	塔香干片	五彩鮮蔬蛋	青菜	銀耳甜湯		5.5	2.5	2	2			713
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			698
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		780
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			765
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	滷豬排		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 (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	香滷油腐丁	青菜	雙色玉米湯		6	2.4	2	2			740
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			702
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		770
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			710
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	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	南瓜燉肉	農家小炒	青菜	蘿蔔排骨湯		6	2.2	2	2			725
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			700
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大口缺吃出健康過好年

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、當季水果大補充

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>

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	南瓜燒烤麩	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大口缺吃出健康過好年**

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、當季水果大補大利**

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

[illegible]

用餐數 1830 人

[illegible]

113 年 2 月 份 午 餐 食 譜 (葷)

用餐數 1830 人

[illegible]

用餐數 1830 人

[illegible]