

虎林國中、虎林國小、香山國小 學校午餐

113 年 3 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
3/1	五	白米飯	塔香豆包	洋蔥炒蛋	青菜	地瓜甜湯		6.2	2.5	1.6	2.2			761
3/4	一	紫米飯	奶香玉米雞	大瓜什錦	青菜	薑絲海芽湯		5.8	2	2.2	2			701
3/5	二	地瓜飯	沙茶肉片	台式滷味	青菜	蘿蔔魚丸湯	水果	5.8	2.2	2.5	2.2	1		793
3/6	三	白拉麵	義大利肉醬麵	麥克雞塊	有機青菜	玉米濃湯		6	2.2	1.6	3			760
3/7	四	糙米飯	筍干控肉	古早味白菜滷	青菜	結頭菜排骨湯		5.5	2.2	2.3	2			698
3/8	五	白米飯	什錦洋芋	菜脯炒蛋	青菜	珍珠冬瓜茶		6.5	2	1.8	2.2			749
3/11	一	麥片飯	壽喜燒肉	開陽蒲瓜	青菜	海結大骨湯		5.5	2.2	2.4	2			700
3/12	二	小米飯	洋芋燒雞	銀芽干絲	青菜	羅宋湯		6	2.5	2	2			748
3/13	三	長糯米.白米	傳香油飯	海鮮蝦排	有機青菜	酸辣湯		5.5	2	1.8	3			715
3/14	四	糙米飯	糖醋排骨	土豆麵筋	青菜	白菜鮮菇湯	鮮奶	6	3	2.6	2.2		0.8	929
3/15	五	白米飯	日式關東煮	海芽蒸蛋	青菜	綠豆麥片湯		5.8	2.5	2.5	2			746
3/18	一	南瓜飯	瓜仔肉燥	芋香什錦	青菜	蘿蔔大骨湯		5.8	2.3	2.5	2			731
3/19	二	麥片飯	咖哩雞丁	冬瓜什錦	青菜	榨菜肉絲湯	水果	6	2	2.5	2	1		783
3/20	三	白米	玉米鹹粥	檸檬雞翅	有機青菜	包子		5.5	2	2	2			675
3/21	四	糙米飯	酸甜咕咾肉	黃瓜總匯	青菜	什錦竹筍湯	履歷豆漿	5.8	2.2	2.2	2			716
3/22	五	白拉麵	什錦炒麵	蔬香滷味	青菜	紅豆QQ湯		6.5	2	2	2.5			768
3/25	一	五穀飯	蘿蔔雞丁	田園四喜	青菜	番茄蛋花湯		5.8	2.2	2.2	2			716
3/26	二	麥片飯	蔥燒豬柳	家常豆腐	青菜	鮮蔬銀芽湯		5.5	3	1.6	2.2			749
3/27	三	炊粉	風城炒米粉	紅燒雞塊	有機青菜	大滷湯		5.5	2.2	1.8	2.5			708
3/28	四	糙米飯	砂鍋魚丁	玉米肉末	青菜	冬瓜排骨湯	鮮奶	5.5	2	2.1	2.2		0.8	807
3/29	五	白米飯	鮮菇滷油腐	五彩炒蛋	青菜	芋頭西米露		6	2	2	2.2			719

三色豆裡面只有紅蘿蔔是蔬菜，玉米跟青豆仁都是澱粉!!! 你不知道吧!!

紅蘿蔔→蔬菜類

在所有根莖類蔬菜中紅蘿蔔的GI值 68 ± 23 是相對較高的(GI值是食物的升糖指數)，換句話說，升糖指數高的食物，食用後易使血糖升高。而根莖類食物大多為原態食物其GI值不會很高，位於低中GI，精緻過後的澱粉類主食(如：蛋糕麵包)GI值才會升高。

玉米粒→主食類

玉米最容易被誤會成蔬菜的根莖類，雖然玉米也有纖維質(1.7g/100g)，但是澱粉(19.8g/100g)含量更多，而有些國家、地區是以玉米為主食。一碗玉米粒大約等於半碗飯的熱量，盡量避免主食類攝取過多。

豌豆仁→主食類

豌豆仁也常被誤會為蔬菜，一般的豆莢類纖維質(7.1g/100g)主要來源是外層的莢，而中心的豆是主要澱粉類(5.1g/100g)的來源唷!

原文網址: 被騙了! 三色豆...有2樣「不是蔬菜」

營養師揭祕 | ETtoday健康雲 | ETtoday新聞雲 <https://health.ettoday.net/news/1494137#ixzz8SRNTyh8I>

本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材

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 3 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
3/1	五	白米飯	塔香豆包	時蔬炒蛋	青菜	地瓜甜湯		6.2	2.5	1.6	2.2			761
3/4	一	紫米飯	奶香玉米什錦	大瓜什錦	青菜	薑絲海芽湯		5.8	2	2.2	2			701
3/5	二	地瓜飯	沙茶麵腸	台式滷味	青菜	蘿蔔素魚丸湯	水果	5.8	2.2	2.5	2.2	1		793
3/6	三	白拉麵	義大利素肉醬麵	香酥薯塊	有機青菜	玉米濃湯		6	2	1.6	3			745
3/7	四	糙米飯	筍干麵輪	古早味白菜滷	青菜	結頭菜鮮菇湯		5.5	2.2	2.3	2			698
3/8	五	白米飯	什錦洋芋	菜脯炒蛋	青菜	珍珠冬瓜茶		6.5	2	1.8	2.2			749
3/11	一	麥片飯	壽喜燒素肚	蒲瓜什錦	青菜	薑絲海結湯		5.5	2.2	2.4	2			700
3/12	二	小米飯	醬燒洋芋	銀芽干絲	青菜	羅宋湯		6	2	2	2			710
3/13	三	長糯米.白米	傳香油飯	鮮蔬素雞丁	有機青菜	酸辣湯		5.5	2	1.8	3			715
3/14	四	糙米飯	糖醋素雞	土豆麵筋	青菜	白菜鮮菇湯	鮮奶	6	3	2.6	2.2		0.8	929
3/15	五	白米飯	日式關東煮	海芽蒸蛋	青菜	綠豆麥片湯		5.8	2.5	2.5	2			746
3/18	一	南瓜飯	瓜仔干丁	芋香什錦	青菜	蘿蔔薑片湯		5.8	2.3	2.5	2			731
3/19	二	麥片飯	咖哩什錦	冬瓜什錦	青菜	榨菜粉絲湯	水果	6	2	2.5	2	1		783
3/20	三	白米	玉米鹹粥	素香魚排	有機青菜	包子		5.5	2	2	2			675
3/21	四	糙米飯	酸甜咕咾素排骨	黃瓜總匯	青菜	什錦竹筍湯	機壓豆浆	6	2.2	2.2	2			730
3/22	五	白拉麵	什錦炒麵	蔬香滷味	青菜	紅豆QQ湯		6.5	2	2	2.5			768
3/25	一	五穀飯	蘿蔔燒豆腸	田園四喜	青菜	番茄蛋花湯		5.8	2.5	2.2	2			739
3/26	二	麥片飯	紅燒紫茄	家常豆腐	青菜	鮮蔬銀芽湯		5.5	2	2	2.2			684
3/27	三	炊粉	風城炒米粉	香滷鮑菇	有機青菜	大滷湯		5.5	2	2.2	2.5			703
3/28	四	糙米飯	砂鍋百頁	玉米總匯	青菜	冬瓜素排骨湯	鮮奶	5.5	2	2	2.2		0.8	804
3/29	五	白米飯	鮮菇滷油腐	五彩炒蛋	青菜	芋頭西米露		6	2.2	2	2.2			734

三色豆裡面只有紅蘿蔔是蔬菜，玉米跟青豆仁都是澱粉!!! 你不知道吧!!

紅蘿蔔→蔬菜類

在所有根莖類蔬菜中紅蘿蔔的GI值 68 ± 23 是相對較高的(GI值是食物的升糖指數)，換句話說，升糖指數高的食物，食用後易使血糖升高。而根莖類食物大多為原態食物其GI值不會很高，位於低中GI，精緻過後的澱粉類主食(如：蛋糕麵包)GI值才會升高。

玉米粒→主食類

玉米最容易被誤會成蔬菜的根莖類，雖然玉米也有纖維質(1.7g/100g)，但是澱粉(19.8g/100g)含量更多，而有些國家、地區是以玉米為主食。一碗玉米粒大約等於半碗飯的熱量，盡量避免主食類攝取過多。

豌豆仁→主食類

豌豆仁也常被誤會為蔬菜，一般的豆莢類纖維質(7.1g/100g)主要來源是外層的莢，而中心的豆是主要澱粉類(5.1g/100g)的來源唷!

原文網址: 被騙了! 三色豆...有2樣「不是蔬菜」

營養師揭祕 | ETtoday健康雲 | ETtoday新聞雲 <https://health.ettoday.net/news/1494137#ixzz8SRNTyh8I>

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

