

虎林國中 學校午餐

113 年 4 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
4/1	一	小米飯	蔥燒魚丁	雙花炒肉絲	青菜	蘿蔔玉米湯		5.8	2	2.4	2			706
4/2	二	地瓜飯	什錦豆包絲	蒲瓜麵筋	青菜	綠豆QQ湯	水果	5.5	2.8	2.1	2.2	1		807
4/3	三	白米	台式鹹粥	滷雞腿	有機青菜	甜包子	玉米脆片鮮乳	6.1	2	1.4	2		1	852
4/4	四	清明節連假												
4/5	五													
4/8	一	麥片飯	蘿蔔排骨	鮮蔬寬粉	青菜	黃瓜排骨湯		6	2.1	2	2			718
4/9	二	炊粉	新竹炒米粉	香滷雞排	有機青菜	白菜魚羹湯		5.5	2	1.4	3			705
4/10	三	芋頭飯	義式燉雞	醬燒干片	青菜	榨菜肉絲湯		5.8	2.6	2	2			741
4/11	四	糙米飯	味噌燒雞	田園四喜	青菜	蔬菜豆腐湯	鮮奶	5.8	2.1	2	2		0.8	824
4/12	五	白米飯	什錦滷豆干	洋蔥炒蛋	青菜	三喜甜湯		6.5	2.5	1.8	2.2			787
4/15	一	紫米飯	梅干肉燥	古早味白菜滷	青菜	蘿蔔魚丸湯		5.5	2.2	2.4	2			700
4/16	二	麥片飯	洋芋燒雞	農家小炒	青菜	薑絲海芽湯	水果	6	2.4	2	2	1		800
4/17	三	白拉麵	日式什錦拌麵	香酥魚排	有機青菜	三絲湯		5.5	2	1.4	2.5			683
4/18	四	糙米飯	回鍋肉片	鮮蔬黃瓜	青菜	羅宋湯	腹臘 豆漿	5.5	2.8	2.3	2			743
4/19	五	白米飯	醬燒麵腸	菜脯炒蛋	青菜	地瓜珍珠湯		6.5	2	1.8	2			740
4/22	一	南瓜飯	塔香雞丁	醬瓜豆腐	青菜	筍香排骨湯		5.6	2.6	1.8	2			722
4/23	二	五穀飯	壽喜燒肉	冬瓜什錦	青菜	黃豆芽肉絲湯		5.5	2.1	2.6	2			698
4/24	三	刀削麵	芝麻醬香麵	香滷雞翅	有機青菜	酸辣湯		5.5	2	1.6	2.5			688
4/25	四	糙米飯	白菜燒雞	花生干丁	青菜	日式味噌湯	鮮奶	5.5	2.6	2	2.2		0.8	849
4/26	五	白飯	什錦蛋炒飯	香滷油腐	青菜	鳳梨銀耳湯		5.5	2.2	1.6	3			725
4/29	一	麥片飯	塔香雞丁	魚香豆腐	青菜	白菜羹湯		5.5	2.6	1.8	2			715
4/30	二	燕麥飯	糖醋排骨	匏瓜鮮菇	青菜	蔬菜冬粉湯		5.5	2.1	2.6	2.2			707

📌 什麼是蘇丹紅

蘇丹紅是人工合成的工業染料，不可使用於食品，具肝腎毒性、可能致過敏及致癌

可能含有蘇丹紅食品，如豆腐乳、辣椒粉、咖哩粉、鹹蛋黃、調味品

📌 如何避免吃到蘇丹紅：

1. 避免選擇鮮艷或色澤不自然產品
2. 注意營養標示，避免選擇添加大量色素
3. 均衡飲食、多樣化飲食
4. 拒絕來路不明食品添加物，在選購相關食品時，應選擇信譽良好、通過食品認證的店家，避免挑選顏色過於鮮艷或價格過低的食物，避免只吃特定食物或購買特定的品牌，並保持均衡飲食的習慣，才能吃得安心並避免身體蒙受不明添加物的影響。

📌 日前國內驚傳致癌物「蘇丹紅」(Sudan Red) 流竄全台，食安問題再度成為輿論焦點。除了知名零食傳出誤用狀況，民生食品如鴨蛋黃、豆腐乳，或常用辛香調味料如辣椒粉、麻辣藥膳湯粉、新疆孜然粉、肉湯粉等，也都陸續檢測出蘇丹紅，引起不小的恐慌。樂生療養院營養室主任蘇嘉華主任指出，蘇丹紅為一種工業用染料，因其價格低、易取得且穩定性高，廣泛被應用於溶劑、油、蠟、汽油的增色及鞋款增光，目前已被國際癌症研究機構歸類為第三類致癌物。目前雖尚無足夠的研究證據確定其是否對具有致癌性，仍極具致癌可能；且長時間、大劑量食用，確實可能對人體的肝腎器官產生毒性。

📌 不小心吃到蘇丹紅怎麼辦？

如果不幸攝取含有蘇丹紅的食品該如何應對？雖說長期且大量食用含有蘇丹紅的產品，才有可能影響人體；我們也可以從飲食中可以多補充如青花菜的植化素提高酵素活性、當今水果如草莓、橘子、柳丁、棗子的維生素C；以及植物油、堅果種子類、深綠色蔬菜與豆類的維生素E，都是天然抗氧化劑。適度運動增加代謝、多喝水、多吃蔬果、規律作息。

原文網址：https://www.ptshb.gov.tw/News_Content.aspx?n=89DC830A704F7A4C&sms=27D1F1D15219B4DB&s=DF6A34F10B7E60CB

https://www.tait-mohw.gov.tw/?aid=509&nid=57&page_name=detail&iid=1580

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 學校午餐

113 年 4 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
4/1	一	小米飯	紅燒素排骨	時蔬炒蛋	青菜	蘿蔔玉米湯		5.8	2	2.4	2			706
4/2	二	地瓜飯	什錦豆包絲	蒲瓜麵筋	青菜	綠豆QQ湯	水果	5.5	2.8	2.1	2.2	1		807
4/3	三	白米	台式鹹粥	素香雞排	有機青菜	甜包子	玉米脆片鮮乳	6.1	2	1.4	2		1	852
4/4	四	清明節連假												
4/5	五													
4/8	一	麥片飯	蘿蔔素滷	鮮蔬寬粉	青菜	黃瓜素排骨湯		6	2	2.2	2			715
4/9	二	炊粉	新竹炒米粉	香酥素魚排	有機青菜	白菜素魚丸湯		5.5	2	1.4	3			705
4/10	三	芋頭飯	義香麵腸	醬燒干片	青菜	榨菜粉絲湯		5.8	2.6	2	2			741
4/11	四	糙米飯	味噌燒紫茄	田園四喜	青菜	蔬菜豆腐湯	鮮奶	5.8	2.4	2.2	2		0.8	851
4/12	五	白米飯	素什錦豆干	鮮蔬炒蛋	青菜	三喜甜湯		6.5	2.5	2	2.2			792
4/15	一	紫米飯	梅干素肉燥	古早味白菜滷	青菜	蘿蔔素丸湯		5.5	2.2	2.4	2			700
4/16	二	麥片飯	鮮蔬百頁	農家小炒	青菜	海芽薑絲湯	水果	6	2.2	2.2	2	1		790
4/17	三	白拉麵	日式什錦拌麵	手工高麗菜捲	有機青菜	三絲湯		5.5	2.2	1.8	2.5			708
4/18	四	糙米飯	回鍋素肉片	鮮蔬黃瓜	青菜	羅宋湯	腹膠 豆漿	5.5	2.4	2.5	2			718
4/19	五	白米飯	醬燒麵腸	菜脯炒蛋	青菜	地瓜珍珠湯		6.5	2	1.8	2			740
4/22	一	南瓜飯	塔香素肚	醬瓜豆腐	青菜	筍香素排骨湯		5.6	2.6	1.8	2			722
4/23	二	五穀飯	鮮菇壽喜燒	冬瓜什錦	青菜	黃豆芽蔬菜湯		5.5	2.1	2.6	2			698
4/24	三	刀削麵	芝麻醬香麵	香菇素丸子	有機青菜	酸辣湯		5.5	2	1.6	2.5			688
4/25	四	糙米飯	白菜燒豆包	花生干丁	青菜	日式味噌湯	鮮奶	5.5	2.6	2	2.2		0.8	849
4/26	五	白飯	什錦蛋炒飯	香滷油腐	青菜	鳳梨銀耳湯		5.5	2.2	1.6	3			725
4/29	一	麥片飯	塔香紫茄	素魚香豆腐	青菜	白菜羹湯		5.5	2.4	2.1	2			708
4/30	二	燕麥飯	糖醋素排骨	匏瓜鮮菇	青菜	蔬菜冬粉湯		5.5	2.1	2.6	2.2			707

🍷 什麼是蘇丹紅

蘇丹紅是人工合成的工業染料，不可使用於食品，具肝腎毒性、可能致過敏及致癌

可能含有蘇丹紅食品，如豆腐乳、辣椒粉、咖哩粉、鹹蛋黃、調味品

🍷 如何避免吃到蘇丹紅：

1. 避免選擇鮮艷或色澤不自然產品

2. 注意營養標示，避免選擇添加大量色素

3. 均衡飲食、多樣化飲食

4. 拒絕來路不明食品添加物，在選購相關食品時，應選擇信譽良好、通過食品認證的店家，避免挑選顏色過於鮮艷或價格過低的食物，避免只吃特定食物或購買特定的品牌，並保持均衡飲食的習慣，才能吃得安心並避免身體蒙受不明添加物的影響。

🍷 日前國內驚傳致癌物「蘇丹紅」(Sudan Red) 流竄全台，食安問題再度成為輿論焦點。除了知名零食傳出誤用狀況，民生食品如鴨蛋黃、豆腐乳，或常用辛香調味料如辣椒粉、麻辣藥膳湯粉、新疆孜然粉、肉湯粉等，也都陸續檢測出蘇丹紅，引起不小的恐慌。樂生療養院營養室主任蘇嘉華主任指出，蘇丹紅為一種工業用染料，因其價格低、易取得且穩定性高，廣泛被應用於溶劑、油、蠟、汽油的增色及鞋款增光，目前已被國際癌症研究機構歸類為第三類致癌物。目前雖尚無足夠的研究證據確定其是否對具有致癌性，仍極具致癌可能；且長時間、大劑量食用，確實可能對人體的肝腎器官產生毒性。

🍷 不小心吃到蘇丹紅怎麼辦？

如果不幸攝取含有蘇丹紅的食品該如何應對？雖說長期且大量食用含有蘇丹紅的產品，才有可能影響人體；我們也可以從飲食中可以多補充如青花菜的植化素提高酵素活性、當令水果如草莓、橘子、柳丁、棗子的維生素C；以及植物油、堅果種子類、深綠色蔬菜與豆類的維生素E，都是天然抗氧化劑。適度運動增加代謝、多喝水、多吃蔬果、規律作息。

原文網址：https://www.ptshb.gov.tw/News_Content.aspx?n=89DC830A704F7A4C&sms=27D1F1D15219B4DB&s=DF6A34F10B7E60CB

https://www.tait-mobw.gov.tw/2aid=500&id=57&page_name=detail&iid=1580

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

虎林國小 學校午餐

113 年 4 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
4/1	一	小米飯	蔥燒魚丁	雙花炒肉絲	青菜	蘿蔔玉米湯		5.8	2	2.4	2			706
4/2	二	地瓜飯	什錦豆包絲	蒲瓜麵筋	青菜	綠豆QQ湯	水果 玉米脆片鮮乳	6.1	2.8	2.1	2.2	1	1	999
4/3	三	白米	台式鹹粥	滷雞腿	有機青菜	甜包子		5.5	2	1.4	2			660
4/4	四	清明節連假												
4/5	五													
4/8	一	麥片飯	蘿蔔排骨	鮮蔬寬粉	青菜	黃瓜排骨湯		6	2.1	2	2			718
4/9	二	炊粉	新竹炒米粉	香滷雞排	有機青菜	白菜魚羹湯		5.5	2	1.4	3			705
4/10	三	芋頭飯	義式燉雞	醬燒干片	青菜	榨菜肉絲湯		5.8	2.6	2	2			741
4/11	四	糙米飯	味噌燒雞	田園四喜	青菜	蔬菜豆腐湯	鮮奶	5.8	2.1	2	2		0.8	824
4/12	五	白米飯	什錦滷豆干	洋蔥炒蛋	青菜	三喜甜湯		6.5	2.5	1.8	2.2			787
4/15	一	紫米飯	梅干肉燥	古早味白菜滷	青菜	蘿蔔魚丸湯		5.5	2.2	2.4	2			700
4/16	二	麥片飯	洋芋燒雞	農家小炒	青菜	薑絲海芽湯	水果	6	2.4	2	2	1		800
4/17	三	白拉麵	日式什錦拌麵	香酥魚排	有機青菜	三絲湯		5.5	2	1.4	2.5			683
4/18	四	糙米飯	回鍋肉片	鮮蔬黃瓜	青菜	羅宋湯	腹臘 豆漿	5.5	2.8	2.3	2			743
4/19	五	白米飯	醬燒麵腸	菜脯炒蛋	青菜	地瓜珍珠湯		6.5	2	1.8	2			740
4/22	一	南瓜飯	塔香雞丁	醬瓜豆腐	青菜	筍香排骨湯		5.6	2.6	1.8	2			722
4/23	二	五穀飯	壽喜燒肉	冬瓜什錦	青菜	黃豆芽肉絲湯		5.5	2.1	2.6	2			698
4/24	三	刀削麵	芝麻醬香麵	香滷雞翅	有機青菜	酸辣湯		5.5	2	1.6	2.5			688
4/25	四	糙米飯	白菜燒雞	花生干丁	青菜	日式味噌湯	鮮奶	5.5	2.6	2	2.2		0.8	849
4/26	五	白飯	什錦蛋炒飯	香滷油腐	青菜	鳳梨銀耳湯		5.5	2.2	1.6	3			725
4/29	一	麥片飯	塔香雞丁	魚香豆腐	青菜	白菜羹湯		5.5	2.6	1.8	2			715
4/30	二	燕麥飯	糖醋排骨	匏瓜鮮菇	青菜	蔬菜冬粉湯		5.5	2.1	2.6	2.2			707

📌 什麼是蘇丹紅

蘇丹紅是人工合成的工業染料，不可使用於食品，具肝腎毒性、可能致過敏及致癌

可能含有蘇丹紅食品，如豆腐乳、辣椒粉、咖哩粉、鹹蛋黃、調味品

📌 如何避免吃到蘇丹紅：

1. 避免選擇鮮艷或色澤不自然產品
2. 注意營養標示，避免選擇添加大量色素
3. 均衡飲食、多樣化飲食
4. 拒絕來路不明食品添加物，在選購相關食品時，應選擇信譽良好、通過食品認證的店家，避免挑選顏色過於鮮艷或價格過低的食物，避免只吃特定食物或購買特定的品牌，並保持均衡飲食的習慣，才能吃得安心並避免身體蒙受不明添加物的影響。

📌 日前國內驚傳致癌物「蘇丹紅」(Sudan Red) 流竄全台，食安問題再度成為輿論焦點。除了知名零食傳出誤用狀況，民生食品如鴨蛋黃、豆腐乳，或常用辛香調味料如辣椒粉、麻辣藥膳湯粉、新疆孜然粉、肉湯粉等，也都陸續檢測出蘇丹紅，引起不小的恐慌。樂生療養院營養室主任蘇嘉華主任指出，蘇丹紅為一種工業用染料，因其價格低、易取得且穩定性高，廣泛被應用於溶劑、油、蠟、汽油的增色及鞋款增光，目前已被國際癌症研究機構歸類為第三類致癌物。目前雖尚無足夠的研究證據確定其是否對具有致癌性，仍極具致癌可能；且長時間、大劑量食用，確實可能對人體的肝腎器官產生毒性。

📌 不小心吃到蘇丹紅怎麼辦？

如果不幸攝取含有蘇丹紅的食品該如何應對？雖說長期且大量食用含有蘇丹紅的產品，才有可能影響人體；我們也可以從飲食中可以多補充如青花菜的植化素提高酵素活性、當今水果如草莓、橘子、柳丁、棗子的維生素C；以及植物油、堅果種子類、深綠色蔬菜與豆類的維生素E，都是天然抗氧化劑。適度運動增加代謝、多喝水、多吃蔬果、規律作息。

原文網址：https://www.ptshb.gov.tw/News_Content.aspx?n=89DC830A704F7A4C&sms=27D1F1D15219B4DB&s=DF6A34F10B7E60CB

https://www.tait-mohw.gov.tw/?aid=509&nid=57&page_name=detail&iid=1580

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

虎林國小 學校午餐

113 年 4 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
4/1	一	小米飯	紅燒素排骨	時蔬炒蛋	青菜	蘿蔔玉米湯		5.8	2	2.4	2			706
4/2	二	地瓜飯	什錦豆包絲	蒲瓜麵筋	青菜	綠豆QQ湯	水果 玉米脆片鮮乳	6.1	2.8	2.1	2.2	1	1	999
4/3	三	白米	台式鹹粥	素香雞排	有機青菜	甜包子		5.5	2	1.4	2			660
4/4	四	清明節連假												
4/5	五													
4/8	一	麥片飯	蘿蔔素滷	鮮蔬寬粉	青菜	黃瓜素排骨湯		6	2	2.2	2			715
4/9	二	炊粉	新竹炒米粉	香酥素魚排	有機青菜	白菜素魚丸湯		5.5	2	1.4	3			705
4/10	三	芋頭飯	義香麵腸	醬燒干片	青菜	榨菜粉絲湯		5.8	2.6	2	2			741
4/11	四	糙米飯	味噌燒紫茄	田園四喜	青菜	蔬菜豆腐湯	鮮奶	5.8	2.4	2.2	2		0.8	851
4/12	五	白米飯	素什錦豆干	鮮蔬炒蛋	青菜	三喜甜湯		6.5	2.5	2	2.2			792
4/15	一	紫米飯	梅干素肉燥	古早味白菜滷	青菜	蘿蔔素丸湯		5.5	2.2	2.4	2			700
4/16	二	麥片飯	鮮蔬百頁	農家小炒	青菜	海芽薑絲湯	水果	6	2.2	2.2	2	1		790
4/17	三	白拉麵	日式什錦拌麵	手工高麗菜捲	有機青菜	三絲湯		5.5	2.2	1.8	2.5			708
4/18	四	糙米飯	回鍋素肉片	鮮蔬黃瓜	青菜	羅宋湯	腹膠 豆漿	5.5	2.4	2.5	2			718
4/19	五	白米飯	醬燒麵腸	菜脯炒蛋	青菜	地瓜珍珠湯		6.5	2	1.8	2			740
4/22	一	南瓜飯	塔香素肚	醬瓜豆腐	青菜	筍香素排骨湯		5.6	2.6	1.8	2			722
4/23	二	五穀飯	鮮菇壽喜燒	冬瓜什錦	青菜	黃豆芽蔬菜湯		5.5	2.1	2.6	2			698
4/24	三	刀削麵	芝麻醬香麵	香菇素丸子	有機青菜	酸辣湯		5.5	2	1.6	2.5			688
4/25	四	糙米飯	白菜燒豆包	花生干丁	青菜	日式味噌湯	鮮奶	5.5	2.6	2	2.2		0.8	849
4/26	五	白飯	什錦蛋炒飯	香滷油腐	青菜	鳳梨銀耳湯		5.5	2.2	1.6	3			725
4/29	一	麥片飯	塔香紫茄	素魚香豆腐	青菜	白菜羹湯		5.5	2.4	2.1	2			708
4/30	二	燕麥飯	糖醋素排骨	匏瓜鮮菇	青菜	蔬菜冬粉湯		5.5	2.1	2.6	2.2			707

📌 什麼是蘇丹紅

蘇丹紅是人工合成的工業染料，不可使用於食品，具肝腎毒性、可能致過敏及致癌

可能含有蘇丹紅食品，如豆腐乳、辣椒粉、咖哩粉、鹹蛋黃、調味品

📌 如何避免吃到蘇丹紅：

1. 避免選擇鮮艷或色澤不自然產品

2. 注意營養標示，避免選擇添加大量色素

3. 均衡飲食、多樣化飲食

4. 拒絕來路不明食品添加物，在選購相關食品時，應選擇信譽良好、通過食品認證的店家，避免挑選顏色過於鮮艷或價格過低的食物，避免只吃特定食物或購買特定的品牌，並保持均衡飲食的習慣，才能吃得安心並避免身體蒙受不明添加物的影響。

📌 日前國內驚傳致癌物「蘇丹紅」(Sudan Red) 流竄全台，食安問題再度成為輿論焦點。除了知名零食傳出誤用狀況，民生食品如鴨蛋黃、豆腐乳，或常用辛香調味料如辣椒粉、麻辣藥膳湯粉、新疆孜然粉、肉湯粉等，也都陸續檢測出蘇丹紅，引起不小的恐慌。樂生療養院營養室主任蘇嘉華主任指出，蘇丹紅為一種工業用染料，因其價格低、易取得且穩定性高，廣泛被應用於溶劑、油、蠟、汽油的增色及鞋款增光，目前已被國際癌症研究機構歸類為第三類致癌物。目前雖尚無足夠的研究證據確定其是否對具有致癌性，仍極具致癌可能；且長時間、大劑量食用，確實可能對人體的肝腎器官產生毒性。

📌 不小心吃到蘇丹紅怎麼辦？

如果不幸攝取含有蘇丹紅的食品該如何應對？雖說長期且大量食用含有蘇丹紅的產品，才有可能影響人體；我們也可以從飲食中可以多補充如青花菜的植化素提高酵素活性、當令水果如草莓、橘子、柳丁、棗子的維生素C；以及植物油、堅果種子類、深綠色蔬菜與豆類的維生素E，都是天然抗氧化劑。適度運動增加代謝、多喝水、多吃蔬果、規律作息。

原文網址：https://www.ptshb.gov.tw/News_Content.aspx?n=89DC830A704F7A4C&sms=27D1F1D15219B4DB&s=DF6A34F10B7E60CB

https://www.tait-mobw.gov.tw/2aid=500&pid=57&page_name=detail&iid=1580

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

香山國小 學校午餐

113 年 4 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
4/1	一	小米飯	蔥燒魚丁	雙花炒肉絲	青菜	蘿蔔玉米湯	玉米脆片鮮乳	6.4	2	2.4	2		1	898
4/2	二	地瓜飯	什錦豆包絲	蒲瓜麵筋	青菜	綠豆QQ湯	水果	5.5	2.8	2.1	2.2	1		807
4/3	三	白米	台式鹹粥	滷雞腿	有機青菜	甜包子		5.5	2	1.4	2			660
4/4	四	清明節連假												
4/5	五													
4/8	一	麥片飯	蘿蔔排骨	鮮蔬寬粉	青菜	黃瓜排骨湯		6	2.1	2	2			718
4/9	二	炊粉	新竹炒米粉	香滷雞排	有機青菜	白菜魚羹湯		5.5	2	1.4	3			705
4/10	三	芋頭飯	義式燉雞	醬燒干片	青菜	榨菜肉絲湯		5.8	2.6	2	2			741
4/11	四	糙米飯	味噌燒雞	田園四喜	青菜	蔬菜豆腐湯	鮮奶	5.8	2.1	2	2		0.8	824
4/12	五	白米飯	什錦滷豆干	洋蔥炒蛋	青菜	三喜甜湯		6.5	2.5	1.8	2.2			787
4/15	一	紫米飯	梅干肉燥	古早味白菜滷	青菜	蘿蔔魚丸湯		5.5	2.2	2.4	2			700
4/16	二	麥片飯	洋芋燒雞	農家小炒	青菜	薑絲海芽湯	水果	6	2.4	2	2	1		800
4/17	三	白拉麵	日式什錦拌麵	香酥魚排	有機青菜	三絲湯		5.5	2	1.4	2.5			683
4/18	四	糙米飯	回鍋肉片	鮮蔬黃瓜	青菜	羅宋湯	腹臘 豆漿	5.5	2.8	2.3	2			743
4/19	五	白米飯	醬燒麵腸	菜脯炒蛋	青菜	地瓜珍珠湯		6.5	2	1.8	2			740
4/22	一	南瓜飯	塔香雞丁	醬瓜豆腐	青菜	筍香排骨湯		5.6	2.6	1.8	2			722
4/23	二	五穀飯	壽喜燒肉	冬瓜什錦	青菜	黃豆芽肉絲湯		5.5	2.1	2.6	2			698
4/24	三	刀削麵	芝麻醬香麵	香滷雞翅	有機青菜	酸辣湯		5.5	2	1.6	2.5			688
4/25	四	糙米飯	白菜燒雞	花生干丁	青菜	日式味噌湯	鮮奶	5.5	2.6	2	2.2		0.8	849
4/26	五	白飯	什錦蛋炒飯	香滷油腐	青菜	鳳梨銀耳湯		5.5	2.2	1.6	3			725
4/29	一	麥片飯	塔香雞丁	魚香豆腐	青菜	白菜羹湯		5.5	2.6	1.8	2			715
4/30	二	燕麥飯	糖醋排骨	匏瓜鮮菇	青菜	蔬菜冬粉湯		5.5	2.1	2.6	2.2			707

📌 什麼是蘇丹紅

蘇丹紅是人工合成的工業染料，不可使用於食品，具肝腎毒性、可能致過敏及致癌

可能含有蘇丹紅食品，如豆腐乳、辣椒粉、咖哩粉、鹹蛋黃、調味品

📌 如何避免吃到蘇丹紅：

1. 避免選擇鮮艷或色澤不自然產品
2. 注意營養標示，避免選擇添加大量色素
3. 均衡飲食、多樣化飲食
4. 拒絕來路不明食品添加物，在選購相關食品時，應選擇信譽良好、通過食品認證的店家，避免挑選顏色過於鮮艷或價格過低的食物，避免只吃特定食物或購買特定的品牌，並保持均衡飲食的習慣，才能吃得安心並避免身體蒙受不明添加物的影響。

📌 日前國內驚傳致癌物「蘇丹紅」(Sudan Red) 流竄全台，食安問題再度成為輿論焦點。除了知名零食傳出誤用狀況，民生食品如鴨蛋黃、豆腐乳，或常用辛香調味料如辣椒粉、麻辣藥膳湯粉、新疆孜然粉、肉湯粉等，也都陸續檢測出蘇丹紅，引起不小的恐慌。樂生療養院營養室主任蘇嘉華主任指出，蘇丹紅為一種工業用染料，因其價格低、易取得且穩定性高，廣泛被應用於溶劑、油、蠟、汽油的增色及鞋款增光，目前已被國際癌症研究機構歸類為第三類致癌物。目前雖尚無足夠的研究證據確定其是否對具有致癌性，仍極具致癌可能；且長時間、大劑量食用，確實可能對人體的肝腎器官產生毒性。

📌 不小心吃到蘇丹紅怎麼辦？

如果不幸攝取含有蘇丹紅的食品該如何應對？雖說長期且大量食用含有蘇丹紅的產品，才有可能影響人體；我們也可以從飲食中可以多補充如青花菜的植化素提高酵素活性、當今水果如草莓、橘子、柳丁、棗子的維生素C；以及植物油、堅果種子類、深綠色蔬菜與豆類的維生素E，都是天然抗氧化劑。適度運動增加代謝、多喝水、多吃蔬果、規律作息。

原文網址：https://www.ptshb.gov.tw/News_Content.aspx?n=89DC830A704F7A4C&sms=27D1F1D15219B4DB&s=DF6A34F10B7E60CB

https://www.tait-mohw.gov.tw/?aid=509&nid=57&page_name=detail&iid=1580

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

香山國小 學校午餐

113 年 4 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
4/1	一	小米飯	紅燒素排骨	時蔬炒蛋	青菜	蘿蔔玉米湯	玉米脆片鮮乳	6.4	2	2.4	2		1	898
4/2	二	地瓜飯	什錦豆包絲	蒲瓜麵筋	青菜	綠豆QQ湯	水果	5.5	2.8	2.1	2.2	1		807
4/3	三	白米	台式鹹粥	素香雞排	有機青菜	甜包子		5.5	2	1.4	2			660
4/4	四	清明節連假												
4/5	五													
4/8	一	麥片飯	蘿蔔素滷	鮮蔬寬粉	青菜	黃瓜素排骨湯		6	2	2.2	2			715
4/9	二	炊粉	新竹炒米粉	香酥素魚排	有機青菜	白菜素魚丸湯		5.5	2	1.4	3			705
4/10	三	芋頭飯	義香麵腸	醬燒干片	青菜	榨菜粉絲湯		5.8	2.6	2	2			741
4/11	四	糙米飯	味噌燒紫茄	田園四喜	青菜	蔬菜豆腐湯	鮮奶	5.8	2.4	2.2	2		0.8	851
4/12	五	白米飯	素什錦豆干	鮮蔬炒蛋	青菜	三喜甜湯		6.5	2.5	2	2.2			792
4/15	一	紫米飯	梅干素肉燥	古早味白菜滷	青菜	蘿蔔素丸湯		5.5	2.2	2.4	2			700
4/16	二	麥片飯	鮮蔬百頁	農家小炒	青菜	海芽薑絲湯	水果	6	2.2	2.2	2	1		790
4/17	三	白拉麵	日式什錦拌麵	手工高麗菜捲	有機青菜	三絲湯		5.5	2.2	1.8	2.5			708
4/18	四	糙米飯	回鍋素肉片	鮮蔬黃瓜	青菜	羅宋湯	臘腸 豆漿	5.5	2.4	2.5	2			718
4/19	五	白米飯	醬燒麵腸	菜脯炒蛋	青菜	地瓜珍珠湯		6.5	2	1.8	2			740
4/22	一	南瓜飯	塔香素肚	醬瓜豆腐	青菜	筍香素排骨湯		5.6	2.6	1.8	2			722
4/23	二	五穀飯	鮮菇壽喜燒	冬瓜什錦	青菜	黃豆芽蔬菜湯		5.5	2.1	2.6	2			698
4/24	三	刀削麵	芝麻醬香麵	香菇素丸子	有機青菜	酸辣湯		5.5	2	1.6	2.5			688
4/25	四	糙米飯	白菜燒豆包	花生干丁	青菜	日式味噌湯	鮮奶	5.5	2.6	2	2.2		0.8	849
4/26	五	白飯	什錦蛋炒飯	香滷油腐	青菜	鳳梨銀耳湯		5.5	2.2	1.6	3			725
4/29	一	麥片飯	塔香紫茄	素魚香豆腐	青菜	白菜羹湯		5.5	2.4	2.1	2			708
4/30	二	燕麥飯	糖醋素排骨	匏瓜鮮菇	青菜	蔬菜冬粉湯		5.5	2.1	2.6	2.2			707

📌 什麼是蘇丹紅

蘇丹紅是人工合成的工業染料，不可使用於食品，具肝腎毒性、可能致過敏及致癌

可能含有蘇丹紅食品，如豆腐乳、辣椒粉、咖哩粉、鹹蛋黃、調味品

📌 如何避免吃到蘇丹紅：

1. 避免選擇鮮艷或色澤不自然產品

2. 注意營養標示，避免選擇添加大量色素

3. 均衡飲食、多樣化飲食

4. 拒絕來路不明食品添加物，在選購相關食品時，應選擇信譽良好、通過食品認證的店家，避免挑選顏色過於鮮艷或價格過低的食物，避免只吃特定食物或購買特定的品牌，並保持均衡飲食的習慣，才能吃得安心並避免身體蒙受不明添加物的影響。

📌 日前國內驚傳致癌物「蘇丹紅」(Sudan Red) 流竄全台，食安問題再度成為輿論焦點。除了知名零食傳出誤用狀況，民生食品如鴨蛋黃、豆腐乳，或常用辛香調味料如辣椒粉、麻辣藥膳湯粉、新疆孜然粉、肉湯粉等，也都陸續檢測出蘇丹紅，引起不小的恐慌。樂生療養院營養室主任蘇嘉華主任指出，蘇丹紅為一種工業用染料，因其價格低、易取得且穩定性高，廣泛被應用於溶劑、油、蠟、汽油的增色及鞋款增光，目前已被國際癌症研究機構歸類為第三類致癌物。目前雖尚無足夠的研究證據確定其是否對具有致癌性，仍極具致癌可能；且長時間、大劑量食用，確實可能對人體的肝腎器官產生毒性。

📌 不小心吃到蘇丹紅怎麼辦？

如果不幸攝取含有蘇丹紅的食品該如何應對？雖說長期且大量食用含有蘇丹紅的產品，才有可能影響人體；我們也可以從飲食中可以多補充如青花菜的植化素提高酵素活性、當令水果如草莓、橘子、柳丁、棗子的維生素C；以及植物油、堅果種子類、深綠色蔬菜與豆類的維生素E，都是天然抗氧化劑。適度運動增加代謝、多喝水、多吃蔬果、規律作息。

原文網址：https://www.ptshb.gov.tw/News_Content.aspx?n=89DC830A704F7A4C&sms=27D1F1D15219B4DB&s=DF6A34F10B7E60CB

https://www.tait-mobw.gov.tw/2aid=500&id=57&page_name=detail&iid=1580

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]

113年4月份午餐食譜(葷)

用餐數 1900 人

[illegible]

113 年 4 月 份 午 餐 食 譜 (葷)

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					
四月二十二日 星期一	麥片飯	塔香雞丁 (滷)				醬瓜豆腐 (煮)				青菜 (炒)				筍香排骨湯 (煮)							
		骨腿丁	30 g	95 斤	豆腐	110 g	348.4 斤	青菜	70 g	227.5 斤	筍片	50 g	158.4 斤								
		雞胸丁	40 g	126.7 斤	碎花瓜	20 g	63.4 斤				排骨	6 g	19 斤								
		馬鈴薯	27.5 g	87.1 斤	三色丁	5 g	15.9 斤				生香菇	3 g	9.5 斤								
		洋蔥	18.5 g	58.6 斤	絞肉	6 g	19 斤				木耳	3 g	9.5 斤								
		胡蘿蔔	10 g	31.7 斤	蔥	10 g	5 斤														
		九層塔	1.6 g	5.1 斤																	
四月二十三日 星期二	五穀飯	壽喜燒肉 (滷)				冬瓜什錦 (炒)				青菜 (炒)				黃豆芽肉絲湯 (煮)							
		肉片	70 g	221.7 斤	冬瓜	98 g	310.4 斤	青菜	70 g	227.5 斤	黃豆芽	25 g	79 斤								
		高麗菜	30 g	95 斤	胡蘿蔔	10 g	31.7 斤				肉絲	6 g	20 斤								
		洋蔥	18.5 g	58.6 斤	小甜條	12 g	38 斤				雞蛋	6 g	20 斤								
		胡蘿蔔	10 g	31.7 斤							大骨	6 g	20 斤								
四月二十四日 星期三	刀削麵	芝麻醬香麵 (滷)				香滷雞翅 (炸)				有機青菜 (炒)				酸辣湯 (煮)							
		絞肉	30 g	95 斤	生鮮雞翅		1900 隻	青菜	70 g	227.5 斤	豆腐	22 g	9 盤								
		碎二次干丁	30 g	95 斤							肉絲	6 g	19 斤								
		杏鮑菇投	9 g	28.5 斤							脆筍絲	6 g	19 斤								
		洋蔥	30 g	95 斤							木耳	6 g	19 斤								
		三色丁		15 包							胡蘿蔔	6 g	19 斤								
		芝麻醬		7 桶							雞蛋	6 g	19 斤								
		花生粉		7 斤																	
四月二十五日 星期四	糙米飯	白菜燒雞 (滷)				花生干丁 (炒)				青菜 (炒)				日式味噌湯 (煮)				鮮奶			
		骨腿丁	30 g	95 斤	大黑干丁	50 g	158.4 斤	青菜	70 g	227.5 斤	豆腐	5 g	15.9 斤								
		雞胸丁	36 g	114 斤	水煮花生	3.2 g	10.2 斤				小魚干	0.6 g	1.9 斤								
		大白菜	50 g	158.4 斤	洋蔥	19 g	60.2 斤				蔥	1.7 g	5.4 斤								
		胡蘿蔔	10 g	31.7 斤	胡蘿蔔	9 g	28.5 斤				白蘿蔔	50 g	158.4 斤								
		木耳	30 g	95 斤	黑輪	9 g	28.5 斤				海芽	1 g	3.2 斤								
四月二十六日 星期五	白飯	什錦蛋炒飯 (滷)				香滷油腐 (滷)				青菜 (炒)				鳳梨銀耳湯 (煮)							
		高麗菜	37.87 g	120 斤	油腐丁	40 g	126.7 斤	青菜	70 g	227.5 斤	白木耳	1 g	3.2 斤								
		三色丁	12.6 g	39.9 斤	海結		1 箱				山粉圓	1 g	3.2 斤								
		雞蛋	25.2 g	79.8 斤	胡蘿蔔	6 g	19 斤				紅棗		1 包								
		洋蔥	9.45 g	30 斤	杏鮑菇	6 g	19 斤				枸杞		2 包								
		生香菇	6.3 g	20 斤							鳳梨罐		5 罐								
		堅果	1.57 g	5 斤																	

用餐數 1900 人

[illegible]