

虎林國中 學校午餐
113 年 5 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 |
|------|----|-----|--------|---------|------|--------|----------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 5/1 | 三 | 炊粉 | 風城炒炊粉 | 香酥魚排 | 有機青菜 | 蘿蔔魚羹湯 | | 5.5 | 2 | 2 | 3 | | | 720 |
| 5/2 | 四 | 糙米飯 | 蔥燒雞丁 | 西魯肉 | 青菜 | 冬瓜肉柳湯 | | 5.5 | 2.2 | 2.4 | 2 | | | 700 |
| 5/3 | 五 | 白米飯 | 日式風味煮 | 香菇蒸蛋 | 青菜 | 紅豆西米露 | | 6 | 2.2 | 2 | 2 | | | 725 |
| 5/6 | 一 | 地瓜飯 | 瓜仔肉燥 | 高麗菜豆包絲 | 青菜 | 番茄豆腐湯 | | 5.6 | 2.4 | 2.2 | 2 | | | 717 |
| 5/7 | 二 | 五穀飯 | 洋芋燒雞 | 蒜味黑干片 | 青菜 | 玉米蛋花湯 | 水果 | 5.8 | 2.4 | 2.1 | 2 | 1 | | 789 |
| 5/8 | 三 | 白米 | 狀元及第粥 | 香滷豬排 | 有機青菜 | 刈包 | 蛋糕 粽子 | 5.5 | 2 | 1.6 | 2 | | | 665 |
| 5/9 | 四 | 糙米飯 | 蔥燒豬柳 | 黃瓜鮮菇炒蛋 | 青菜 | 筍香排骨湯 | | 5.5 | 2.2 | 2.2 | 2.2 | | | 704 |
| 5/10 | 五 | 白拉麵 | 鮮蔬炒麵 | 香滷油豆腐肉丁 | 青菜 | 白木耳甜湯 | | 5.5 | 2.2 | 2 | 2.5 | | | 713 |
| 5/13 | 一 | 麥片飯 | 奶香玉米雞 | 魚香豆腐 | 青菜 | 白菜羹湯 | | 5.8 | 2.8 | 1.8 | 2 | | | 751 |
| 5/14 | 二 | 燕麥飯 | 糖醋排骨 | 匏瓜鮮菇 | 青菜 | 蔬菜冬粉湯 | | 5.6 | 2 | 2.4 | 2.2 | | | 701 |
| 5/15 | 三 | 白拉麵 | 白醬義大利麵 | 麥克雞塊 | 有機青菜 | 玉米濃湯 | | 5.5 | 2 | 1.6 | 3 | | | 710 |
| 5/16 | 四 | 糙米飯 | 塔香雞丁 | 雙花肉絲 | 青菜 | 冬瓜魚丸湯 | 鮮奶 | 5.5 | 2 | 2.4 | 2 | | 0.8 | 805 |
| 5/17 | 五 | 白米飯 | 什錦豆包 | 胡蘿蔔炒蛋 | 青菜 | 綠豆芋圓湯 | | 6.5 | 2.6 | 2 | 2.2 | | | 799 |
| 5/20 | 一 | 南瓜飯 | 茄汁肉片 | 玉菜寬粉 | 青菜 | 黃瓜大骨湯 | | 6 | 2 | 2.2 | 2 | | | 715 |
| 5/21 | 二 | 麥片飯 | 味噌燒雞 | 馬鈴薯什錦 | 青菜 | 鮮菇蔬菜湯 | 水果 | 6 | 2 | 2 | 2 | 1 | | 770 |
| 5/22 | 三 | 黃拉麵 | 台式炒麵 | 香滷雞排 | 有機青菜 | 酸辣湯 | | 5.5 | 2.2 | 2 | 2.5 | | | 713 |
| 5/23 | 四 | 糙米飯 | 白卜燒肉 | 香炒雙絲 | 青菜 | 榨菜肉絲湯 | 履歷 豆漿 | 5.5 | 2 | 2.2 | 2 | | | 680 |
| 5/24 | 五 | 白米飯 | 五香豆腐 | 洋蔥炒蛋 | 青菜 | 地瓜甜湯 | | 6.3 | 2.4 | 2 | 2.5 | | | 784 |
| 5/27 | 一 | 紫米飯 | 芋頭燒雞 | 什錦白菜滷 | 青菜 | 三絲湯 | | 6 | 2.1 | 2.1 | 2 | | | 720 |
| 5/28 | 二 | 麥片飯 | 梅干燒肉 | 冬瓜什錦 | 青菜 | 黃豆芽肉絲湯 | | 5.5 | 2 | 2.4 | 2.2 | | | 694 |
| 5/29 | 三 | 烏龍麵 | 什錦烏龍麵 | 照燒雞翅 | 有機青菜 | 蘿蔔大骨湯 | | 5.5 | 2 | 2 | 2.5 | | | 698 |
| 5/30 | 四 | 糙米飯 | 蔥燒魚丁 | 木需肉 | 青菜 | 味噌豆腐湯 | 鮮奶 | 5.5 | 2 | 2 | 2.2 | | 0.8 | 804 |
| 5/31 | 五 | 白米飯 | 客家小炒 | 番茄炒蛋 | 青菜 | 摩摩喳喳 | | 6.2 | 2.6 | 2 | 2.2 | | | 778 |

***喝水對孩子的重要性**

兒童身體重量的70%由水構成，與維持正常的身體功能息息相關，因此隨時都要提供飲水的機會。

水分的好處包括：

●維持身體基本運作

建立穩定血液循環與血壓、維持電解質平衡、調節體溫、幫助運送養分與氧氣到細胞、協助食物的消化分解與吸收、避免便秘、避免泌尿道感染。

●穩定情緒，保持專注

缺水時容易顯得混亂、焦慮、出現負面情緒，水分足夠可穩定情緒、保持專注力與良好記憶、維持視力，對腦部功能運作也有益。研究指出考試時攜帶飲水者的成績比不帶者高出5%。

●保持身體健康與充滿活力

水分足夠才有活力，即使輕度脫水也會造成疲累、躁動不安、頭暈、頭痛、肌肉疼痛與消化不良等症狀。

資料來源 <https://parents.hsin-yi.org.tw/Library/Article/22128>

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 5 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 |
|------|----|-----|--------|--------|------|--------|----------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 5/1 | 三 | 炊粉 | 風城炒炊粉 | 素香魚排 | 有機青菜 | 蘿蔔素魚羹湯 | | 5.5 | 2 | 2 | 3 | | | 720 |
| 5/2 | 四 | 糙米飯 | 鮮菇素雞丁 | 蛋酥白菜 | 青菜 | 薑絲冬瓜湯 | | 5.5 | 2 | 2.5 | 2 | | | 688 |
| 5/3 | 五 | 白米飯 | 日式風味煮 | 香菇蒸蛋 | 青菜 | 紅豆西米露 | | 6 | 2.2 | 2 | 2 | | | 725 |
| 5/6 | 一 | 地瓜飯 | 瓜仔干丁 | 高麗菜豆包絲 | 青菜 | 番茄豆腐湯 | | 5.6 | 2.2 | 2.3 | 2 | | | 705 |
| 5/7 | 二 | 五穀飯 | 洋芋什錦 | 蔬香炒黑干 | 青菜 | 玉米蛋花湯 | 水果 | 5.8 | 2.2 | 2.2 | 2 | 1 | | 776 |
| 5/8 | 三 | 白米 | 狀元及第粥 | 素香雞排 | 有機青菜 | 刈包 | 蛋糕 粽子 | 5.5 | 2 | 1.6 | 2 | | | 665 |
| 5/9 | 四 | 糙米飯 | 鮮蔬百頁 | 黃瓜鮮菇炒蛋 | 青菜 | 香筍湯 | | 5.5 | 2.2 | 2.4 | 2.2 | | | 709 |
| 5/10 | 五 | 白拉麵 | 鮮蔬炒麵 | 滷杏鮑菇油腐 | 青菜 | 白木耳甜湯 | | 5.5 | 2.2 | 2 | 2.5 | | | 713 |
| 5/13 | 一 | 麥片飯 | 奶香玉米什錦 | 素魚香豆腐 | 青菜 | 白菜羹湯 | | 5.8 | 2.6 | 2 | 2 | | | 741 |
| 5/14 | 二 | 燕麥飯 | 糖醋素排骨 | 匏瓜鮮菇 | 青菜 | 蔬菜冬粉湯 | | 5.6 | 2 | 2.4 | 2.2 | | | 701 |
| 5/15 | 三 | 白拉麵 | 白醬義大利麵 | 香酥薯餅 | 有機青菜 | 玉米濃湯 | | 5.5 | 2 | 1.6 | 3 | | | 710 |
| 5/16 | 四 | 糙米飯 | 花生麵筋 | 鮮炒雙花 | 青菜 | 冬瓜素丸湯 | 鮮奶 | 5.5 | 2 | 2.4 | 2.2 | | | 694 |
| 5/17 | 五 | 白米飯 | 什錦豆包 | 胡蘿蔔炒蛋 | 青菜 | 綠豆芋圓湯 | | 6.5 | 2.6 | 2 | 2.2 | | | 799 |
| 5/20 | 一 | 南瓜飯 | 塔香紫茄 | 玉菜寬粉 | 青菜 | 黃瓜素羹湯 | | 6 | 2 | 2.4 | 2 | | | 720 |
| 5/21 | 二 | 麥片飯 | 味噌烤麩 | 馬鈴薯什錦 | 青菜 | 鮮菇蔬菜湯 | 水果 | 6 | 2 | 2 | 2 | 1 | | 770 |
| 5/22 | 三 | 黃拉麵 | 台式炒麵 | 香滷杏鮑菇 | 有機青菜 | 酸辣湯 | | 5.5 | 2 | 2.2 | 2.5 | | | 703 |
| 5/23 | 四 | 糙米飯 | 白卜燒麵輪 | 香炒雙絲 | 青菜 | 榨菜粉絲湯 | 履歷 豆漿 | 5.5 | 2 | 2.2 | 2 | | | 680 |
| 5/24 | 五 | 白米飯 | 五香豆腐 | 洋蔥炒蛋 | 青菜 | 地瓜甜湯 | | 6.3 | 2.4 | 2 | 2.5 | | | 784 |
| 5/27 | 一 | 紫米飯 | 芋香燒素雞 | 什錦白菜滷 | 青菜 | 三絲湯 | | 6 | 2 | 2.2 | 2 | | | 715 |
| 5/28 | 二 | 麥片飯 | 梅干素肉燥 | 冬瓜什錦 | 青菜 | 番茄豆芽湯 | | 5.5 | 2 | 2.4 | 2.2 | | | 694 |
| 5/29 | 三 | 烏龍麵 | 什錦烏龍麵 | 滷豆包 | 有機青菜 | 蘿蔔湯 | | 5.5 | 2 | 2 | 2.5 | | | 698 |
| 5/30 | 四 | 糙米飯 | 醬燒素肚 | 木須鮮蔬 | 青菜 | 味噌豆腐湯 | 鮮奶 | 5.5 | 2 | 2 | 2.2 | | 0.8 | 804 |
| 5/31 | 五 | 白米飯 | 客家小炒 | 番茄炒蛋 | 青菜 | 摩摩喳喳 | | 6.2 | 2.6 | 2 | 2.2 | | | 778 |

***喝水對孩子的重要性**

兒童身體重量的70%由水構成，與維持正常的身體功能息息相關，因此隨時都要提供飲水的機會。

水分的好處包括：

●維持身體基本運作

建立穩定血液循環與血壓、維持電解質平衡、調節體溫、幫助運送養分與氧氣到細胞、協助食物的消化分解與吸收、避免便秘、避免泌尿道感染。

●穩定情緒，保持專注

缺水時容易顯得混亂、焦慮、出現負面情緒，水分足夠可穩定情緒、保持專注力與良好記憶、維持視力，對腦部功能運作也有益。研究指出考試時攜帶飲水者的成績比不帶者高出5%。

●保持身體健康與充滿活力

水分足夠才有活力，即使輕度脫水也會造成疲累、躁動不安、頭暈、肌肉疼痛與消化不良等症狀。

資料來源：<https://parents.hsin-yi.org.tw/Library/Article/22128>

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 5 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 |
|------|----|-----|--------|---------|------|--------|------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 5/1 | 三 | 炊粉 | 風城炒炊粉 | 香酥魚排 | 有機青菜 | 蘿蔔魚羹湯 | | 5.5 | 2 | 2 | 3 | | | 720 |
| 5/2 | 四 | 糙米飯 | 蔥燒雞丁 | 西魯肉 | 青菜 | 冬瓜肉柳湯 | | 5.5 | 2.2 | 2.4 | 2 | | | 700 |
| 5/3 | 五 | 白米飯 | 日式風味煮 | 香菇蒸蛋 | 青菜 | 紅豆西米露 | | 6 | 2.2 | 2 | 2 | | | 725 |
| 5/6 | 一 | 地瓜飯 | 瓜仔肉燥 | 高麗菜豆包絲 | 青菜 | 番茄豆腐湯 | | 5.6 | 2.4 | 2.2 | 2 | | | 717 |
| 5/7 | 二 | 五穀飯 | 洋芋燒雞 | 蒜味黑干片 | 青菜 | 玉米蛋花湯 | 水果 | 5.8 | 2.4 | 2.1 | 2 | 1 | | 789 |
| 5/8 | 三 | 白米 | 狀元及第粥 | 香滷豬排 | 有機青菜 | 刈包 | | 5.5 | 2 | 1.6 | 2 | | | 665 |
| 5/9 | 四 | 糙米飯 | 蔥燒豬柳 | 黃瓜鮮菇炒蛋 | 青菜 | 筍香排骨湯 | | 5.5 | 2.2 | 2.2 | 2.2 | | | 704 |
| 5/10 | 五 | 白拉麵 | 鮮蔬炒麵 | 香滷油豆腐肉丁 | 青菜 | 白木耳甜湯 | 蛋糕 | 5.5 | 2.2 | 2 | 2.5 | | | 713 |
| 5/13 | 一 | 麥片飯 | 奶香玉米雞 | 魚香豆腐 | 青菜 | 白菜羹湯 | | 5.8 | 2.8 | 1.8 | 2 | | | 751 |
| 5/14 | 二 | 燕麥飯 | 糖醋排骨 | 匏瓜鮮菇 | 青菜 | 蔬菜冬粉湯 | | 5.6 | 2 | 2.4 | 2.2 | | | 701 |
| 5/15 | 三 | 白拉麵 | 白醬義大利麵 | 麥克雞塊 | 有機青菜 | 玉米濃湯 | | 5.5 | 2 | 1.6 | 3 | | | 710 |
| 5/16 | 四 | 糙米飯 | 塔香雞丁 | 雙花肉絲 | 青菜 | 冬瓜魚丸湯 | 鮮奶 | 5.5 | 2 | 2.4 | 2 | | 0.8 | 805 |
| 5/17 | 五 | 白米飯 | 什錦豆包 | 胡蘿蔔炒蛋 | 青菜 | 綠豆芋圓湯 | | 6.5 | 2.6 | 2 | 2.2 | | | 799 |
| 5/20 | 一 | 南瓜飯 | 茄汁肉片 | 玉菜寬粉 | 青菜 | 黃瓜大骨湯 | | 6 | 2 | 2.2 | 2 | | | 715 |
| 5/21 | 二 | 麥片飯 | 味噌燒雞 | 馬鈴薯什錦 | 青菜 | 鮮菇蔬菜湯 | 水果 | 6 | 2 | 2 | 2 | 1 | | 770 |
| 5/22 | 三 | 黃拉麵 | 台式炒麵 | 香滷雞排 | 有機青菜 | 酸辣湯 | | 5.5 | 2.2 | 2 | 2.5 | | | 713 |
| 5/23 | 四 | 糙米飯 | 白卜燒肉 | 香炒雙絲 | 青菜 | 榨菜肉絲湯 | 履歷豆漿 | 5.5 | 2 | 2.2 | 2 | | | 680 |
| 5/24 | 五 | 白米飯 | 五香豆腐 | 洋蔥炒蛋 | 青菜 | 地瓜甜湯 | | 6.3 | 2.4 | 2 | 2.5 | | | 784 |
| 5/27 | 一 | 紫米飯 | 芋頭燒雞 | 什錦白菜滷 | 青菜 | 三絲湯 | | 6 | 2.1 | 2.1 | 2 | | | 720 |
| 5/28 | 二 | 麥片飯 | 梅干燒肉 | 冬瓜什錦 | 青菜 | 黃豆芽肉絲湯 | | 5.5 | 2 | 2.4 | 2.2 | | | 694 |
| 5/29 | 三 | 烏龍麵 | 什錦烏龍麵 | 照燒雞翅 | 有機青菜 | 蘿蔔大骨湯 | | 5.5 | 2 | 2 | 2.5 | | | 698 |
| 5/30 | 四 | 糙米飯 | 蔥燒魚丁 | 木需肉 | 青菜 | 味噌豆腐湯 | 鮮奶 | 5.5 | 2 | 2 | 2.2 | | 0.8 | 804 |
| 5/31 | 五 | 白米飯 | 客家小炒 | 番茄炒蛋 | 青菜 | 摩摩喳喳 | 粽子 | 6.2 | 2.6 | 2 | 2.2 | | | 778 |

***喝水對孩子的重要性**

兒童身體重量的70%由水構成，與維持正常的身體功能息息相關，因此隨時都要提供飲水的機會。

水分的好處包括：

●維持身體基本運作

建立穩定血液循環與血壓、維持電解質平衡、調節體溫、幫助運送養分與氧氣到細胞、協助食物的消化分解與吸收、避免便秘、避免泌尿道感染。

●穩定情緒，保持專注

缺水時容易顯得混亂、焦慮、出現負面情緒，水分足夠可穩定情緒、保持專注力與良好記憶、維持視力，對腦部功能運作也有益。研究指出考試時攜帶飲水者的成績比不帶者高出5%。

●保持身體健康與充滿活力

水分足夠才有活力，即使輕度脫水也會造成疲累、躁動不安、頭暈、頭痛、肌肉疼痛與消化不良等症狀。

資料來源 <https://parents.hsin-yi.org.tw/Library/Article/22128>

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 5 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 |
|------|----|-----|--------|--------|------|--------|------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 5/1 | 三 | 炊粉 | 風城炒炊粉 | 素香魚排 | 有機青菜 | 蘿蔔素魚羹湯 | | 5.5 | 2 | 2 | 3 | | | 720 |
| 5/2 | 四 | 糙米飯 | 鮮菇素雞丁 | 蛋酥白菜 | 青菜 | 薑絲冬瓜湯 | | 5.5 | 2 | 2.5 | 2 | | | 688 |
| 5/3 | 五 | 白米飯 | 日式風味煮 | 香菇蒸蛋 | 青菜 | 紅豆西米露 | | 6 | 2.2 | 2 | 2 | | | 725 |
| 5/6 | 一 | 地瓜飯 | 瓜仔干丁 | 高麗菜豆包絲 | 青菜 | 番茄豆腐湯 | | 5.6 | 2.2 | 2.3 | 2 | | | 705 |
| 5/7 | 二 | 五穀飯 | 洋芋什錦 | 蔬香炒黑干 | 青菜 | 玉米蛋花湯 | 水果 | 5.8 | 2.2 | 2.2 | 2 | 1 | | 776 |
| 5/8 | 三 | 白米 | 狀元及第粥 | 素香雞排 | 有機青菜 | 刈包 | | 5.5 | 2 | 1.6 | 2 | | | 665 |
| 5/9 | 四 | 糙米飯 | 鮮蔬百頁 | 黃瓜鮮菇炒蛋 | 青菜 | 香筍湯 | 蛋糕 | 5.5 | 2.2 | 2.4 | 2.2 | | | 709 |
| 5/10 | 五 | 白拉麵 | 鮮蔬炒麵 | 滷杏鮑菇油腐 | 青菜 | 白木耳甜湯 | | 5.5 | 2.2 | 2 | 2.5 | | | 713 |
| 5/13 | 一 | 麥片飯 | 奶香玉米什錦 | 素魚香豆腐 | 青菜 | 白菜羹湯 | | 5.8 | 2.6 | 2 | 2 | | | 741 |
| 5/14 | 二 | 燕麥飯 | 糖醋素排骨 | 匏瓜鮮菇 | 青菜 | 蔬菜冬粉湯 | | 5.6 | 2 | 2.4 | 2.2 | | | 701 |
| 5/15 | 三 | 白拉麵 | 白醬義大利麵 | 香酥薯餅 | 有機青菜 | 玉米濃湯 | | 5.5 | 2 | 1.6 | 3 | | | 710 |
| 5/16 | 四 | 糙米飯 | 花生麵筋 | 鮮炒雙花 | 青菜 | 冬瓜素丸湯 | 鮮奶 | 5.5 | 2 | 2.4 | 2.2 | | | 694 |
| 5/17 | 五 | 白米飯 | 什錦豆包 | 胡蘿蔔炒蛋 | 青菜 | 綠豆芋圓湯 | | 6.5 | 2.6 | 2 | 2.2 | | | 799 |
| 5/20 | 一 | 南瓜飯 | 塔香紫茄 | 玉菜寬粉 | 青菜 | 黃瓜素羹湯 | | 6 | 2 | 2.4 | 2 | | | 720 |
| 5/21 | 二 | 麥片飯 | 味噌烤麩 | 馬鈴薯什錦 | 青菜 | 鮮菇蔬菜湯 | 水果 | 6 | 2 | 2 | 2 | 1 | | 770 |
| 5/22 | 三 | 黃拉麵 | 台式炒麵 | 香滷杏鮑菇 | 有機青菜 | 酸辣湯 | | 5.5 | 2 | 2.2 | 2.5 | | | 703 |
| 5/23 | 四 | 糙米飯 | 白卜燒麵輪 | 香炒雙絲 | 青菜 | 榨菜粉絲湯 | 履歷豆漿 | 5.5 | 2 | 2.2 | 2 | | | 680 |
| 5/24 | 五 | 白米飯 | 五香豆腐 | 洋蔥炒蛋 | 青菜 | 地瓜甜湯 | | 6.3 | 2.4 | 2 | 2.5 | | | 784 |
| 5/27 | 一 | 紫米飯 | 芋香燒素雞 | 什錦白菜滷 | 青菜 | 三絲湯 | | 6 | 2 | 2.2 | 2 | | | 715 |
| 5/28 | 二 | 麥片飯 | 梅干素肉燥 | 冬瓜什錦 | 青菜 | 番茄豆芽湯 | | 5.5 | 2 | 2.4 | 2.2 | | | 694 |
| 5/29 | 三 | 烏龍麵 | 什錦烏龍麵 | 滷豆包 | 有機青菜 | 蘿蔔湯 | | 5.5 | 2 | 2 | 2.5 | | | 698 |
| 5/30 | 四 | 糙米飯 | 醬燒素肚 | 木須鮮蔬 | 青菜 | 味噌豆腐湯 | 鮮奶 | 5.5 | 2 | 2 | 2.2 | | 0.8 | 804 |
| 5/31 | 五 | 白米飯 | 客家小炒 | 番茄炒蛋 | 青菜 | 摩摩喳喳 | 粽子 | 6.2 | 2.6 | 2 | 2.2 | | | 778 |

***喝水對孩子的重要性**

兒童身體重量的70%由水構成，與維持正常的身體功能息息相關，因此隨時都要提供飲水的機會。

水分的好處包括：

●維持身體基本運作

建立穩定血液循環與血壓、維持電解質平衡、調節體溫、幫助運送養分與氧氣到細胞、協助食物的消化分解與吸收、避免便秘、避免泌尿道感染。

●穩定情緒，保持專注

缺水時容易顯得混亂、焦慮、出現負面情緒，水分足夠可穩定情緒、保持專注力與良好記憶、維持視力，對腦部功能運作也有益。研究指出考試時攜帶飲水者的成績比不帶者高出5%。

●保持身體健康與充滿活力

水分足夠才有活力，即使輕度脫水也會造成疲累、躁動不安、頭暈、肌肉疼痛與消化不良等症狀。

資料來源：<https://parents.hsin-yi.org.tw/Library/Article/22128>

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 5 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 |
|------|----|-----|--------|---------|------|--------|------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 5/1 | 三 | 炊粉 | 風城炒炊粉 | 香酥魚排 | 有機青菜 | 蘿蔔魚羹湯 | | 5.5 | 2 | 2 | 3 | | | 720 |
| 5/2 | 四 | 糙米飯 | 蔥燒雞丁 | 西魯肉 | 青菜 | 冬瓜肉柳湯 | | 5.5 | 2.2 | 2.4 | 2 | | | 700 |
| 5/3 | 五 | 白米飯 | 日式風味煮 | 香菇蒸蛋 | 青菜 | 紅豆西米露 | | 6 | 2.2 | 2 | 2 | | | 725 |
| 5/6 | 一 | 地瓜飯 | 瓜仔肉燥 | 高麗菜豆包絲 | 青菜 | 番茄豆腐湯 | | 5.6 | 2.4 | 2.2 | 2 | | | 717 |
| 5/7 | 二 | 五穀飯 | 洋芋燒雞 | 蒜味黑干片 | 青菜 | 玉米蛋花湯 | 水果 | 5.8 | 2.4 | 2.1 | 2 | 1 | | 789 |
| 5/8 | 三 | 白米 | 狀元及第粥 | 香滷豬排 | 有機青菜 | 刈包 | | 5.5 | 2 | 1.6 | 2 | | | 665 |
| 5/9 | 四 | 糙米飯 | 蔥燒豬柳 | 黃瓜鮮菇炒蛋 | 青菜 | 筍香排骨湯 | | 5.5 | 2.2 | 2.2 | 2.2 | | | 704 |
| 5/10 | 五 | 白拉麵 | 鮮蔬炒麵 | 香滷油豆腐肉丁 | 青菜 | 白木耳甜湯 | 蛋糕 | 5.5 | 2.2 | 2 | 2.5 | | | 713 |
| 5/13 | 一 | 麥片飯 | 奶香玉米雞 | 魚香豆腐 | 青菜 | 白菜羹湯 | | 5.8 | 2.8 | 1.8 | 2 | | | 751 |
| 5/14 | 二 | 燕麥飯 | 糖醋排骨 | 匏瓜鮮菇 | 青菜 | 蔬菜冬粉湯 | | 5.6 | 2 | 2.4 | 2.2 | | | 701 |
| 5/15 | 三 | 白拉麵 | 白醬義大利麵 | 麥克雞塊 | 有機青菜 | 玉米濃湯 | | 5.5 | 2 | 1.6 | 3 | | | 710 |
| 5/16 | 四 | 糙米飯 | 塔香雞丁 | 雙花肉絲 | 青菜 | 冬瓜魚丸湯 | 鮮奶 | 5.5 | 2 | 2.4 | 2 | | 0.8 | 805 |
| 5/17 | 五 | 白米飯 | 什錦豆包 | 胡蘿蔔炒蛋 | 青菜 | 綠豆芋圓湯 | | 6.5 | 2.6 | 2 | 2.2 | | | 799 |
| 5/20 | 一 | 南瓜飯 | 茄汁肉片 | 玉菜寬粉 | 青菜 | 黃瓜大骨湯 | | 6 | 2 | 2.2 | 2 | | | 715 |
| 5/21 | 二 | 麥片飯 | 味噌燒雞 | 馬鈴薯什錦 | 青菜 | 鮮菇蔬菜湯 | 水果 | 6 | 2 | 2 | 2 | 1 | | 770 |
| 5/22 | 三 | 黃拉麵 | 台式炒麵 | 香滷雞排 | 有機青菜 | 酸辣湯 | | 5.5 | 2.2 | 2 | 2.5 | | | 713 |
| 5/23 | 四 | 糙米飯 | 白卜燒肉 | 香炒雙絲 | 青菜 | 榨菜肉絲湯 | 履歷豆漿 | 5.5 | 2 | 2.2 | 2 | | | 680 |
| 5/24 | 五 | 白米飯 | 五香豆腐 | 洋蔥炒蛋 | 青菜 | 地瓜甜湯 | | 6.3 | 2.4 | 2 | 2.5 | | | 784 |
| 5/27 | 一 | 紫米飯 | 芋頭燒雞 | 什錦白菜滷 | 青菜 | 三絲湯 | | 6 | 2.1 | 2.1 | 2 | | | 720 |
| 5/28 | 二 | 麥片飯 | 梅干燒肉 | 冬瓜什錦 | 青菜 | 黃豆芽肉絲湯 | | 5.5 | 2 | 2.4 | 2.2 | | | 694 |
| 5/29 | 三 | 烏龍麵 | 什錦烏龍麵 | 照燒雞翅 | 有機青菜 | 蘿蔔大骨湯 | 粽子 | 5.5 | 2 | 2 | 2.5 | | | 698 |
| 5/30 | 四 | 糙米飯 | 蔥燒魚丁 | 木需肉 | 青菜 | 味噌豆腐湯 | 鮮奶 | 5.5 | 2 | 2 | 2.2 | | 0.8 | 804 |
| 5/31 | 五 | 白米飯 | 客家小炒 | 番茄炒蛋 | 青菜 | 摩摩喳喳 | | 6.2 | 2.6 | 2 | 2.2 | | | 778 |

***喝水對孩子的重要性**

兒童身體重量的70%由水構成，與維持正常的身體功能息息相關，因此隨時都要提供飲水的機會。

水分的好處包括：

●維持身體基本運作

建立穩定血液循環與血壓、維持電解質平衡、調節體溫、幫助運送養分與氧氣到細胞、協助食物的消化分解與吸收、避免便秘、避免泌尿道感染。

●穩定情緒，保持專注

缺水時容易顯得混亂、焦慮、出現負面情緒，水分足夠可穩定情緒、保持專注力與良好記憶、維持視力，對腦部功能運作也有益。研究指出考試時攜帶飲水者的成績比不帶者高出5%。

●保持身體健康與充滿活力

水分足夠才有活力，即使輕度脫水也會造成疲累、躁動不安、頭暈、頭痛、肌肉疼痛與消化不良等症狀。

資料來源 <https://parents.hsin-yi.org.tw/Library/Article/22128>

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 5 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 |
|------|----|-----|--------|--------|------|--------|------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 5/1 | 三 | 炊粉 | 風城炒炊粉 | 素香魚排 | 有機青菜 | 蘿蔔素魚羹湯 | | 5.5 | 2 | 2 | 3 | | | 720 |
| 5/2 | 四 | 糙米飯 | 鮮菇素雞丁 | 蛋酥白菜 | 青菜 | 薑絲冬瓜湯 | | 5.5 | 2 | 2.5 | 2 | | | 688 |
| 5/3 | 五 | 白米飯 | 日式風味煮 | 香菇蒸蛋 | 青菜 | 紅豆西米露 | | 6 | 2.2 | 2 | 2 | | | 725 |
| 5/6 | 一 | 地瓜飯 | 瓜仔干丁 | 高麗菜豆包絲 | 青菜 | 番茄豆腐湯 | | 5.6 | 2.2 | 2.3 | 2 | | | 705 |
| 5/7 | 二 | 五穀飯 | 洋芋什錦 | 蔬香炒黑干 | 青菜 | 玉米蛋花湯 | 水果 | 5.8 | 2.2 | 2.2 | 2 | 1 | | 776 |
| 5/8 | 三 | 白米 | 狀元及第粥 | 素香雞排 | 有機青菜 | 刈包 | | 5.5 | 2 | 1.6 | 2 | | | 665 |
| 5/9 | 四 | 糙米飯 | 鮮蔬百頁 | 黃瓜鮮菇炒蛋 | 青菜 | 香筍湯 | 蛋糕 | 5.5 | 2.2 | 2.4 | 2.2 | | | 709 |
| 5/10 | 五 | 白拉麵 | 鮮蔬炒麵 | 滷杏鮑菇油腐 | 青菜 | 白木耳甜湯 | | 5.5 | 2.2 | 2 | 2.5 | | | 713 |
| 5/13 | 一 | 麥片飯 | 奶香玉米什錦 | 素魚香豆腐 | 青菜 | 白菜羹湯 | | 5.8 | 2.6 | 2 | 2 | | | 741 |
| 5/14 | 二 | 燕麥飯 | 糖醋素排骨 | 匏瓜鮮菇 | 青菜 | 蔬菜冬粉湯 | | 5.6 | 2 | 2.4 | 2.2 | | | 701 |
| 5/15 | 三 | 白拉麵 | 白醬義大利麵 | 香酥薯餅 | 有機青菜 | 玉米濃湯 | | 5.5 | 2 | 1.6 | 3 | | | 710 |
| 5/16 | 四 | 糙米飯 | 花生麵筋 | 鮮炒雙花 | 青菜 | 冬瓜素丸湯 | 鮮奶 | 5.5 | 2 | 2.4 | 2.2 | | | 694 |
| 5/17 | 五 | 白米飯 | 什錦豆包 | 胡蘿蔔炒蛋 | 青菜 | 綠豆芋圓湯 | | 6.5 | 2.6 | 2 | 2.2 | | | 799 |
| 5/20 | 一 | 南瓜飯 | 塔香紫茄 | 玉菜寬粉 | 青菜 | 黃瓜素羹湯 | | 6 | 2 | 2.4 | 2 | | | 720 |
| 5/21 | 二 | 麥片飯 | 味噌烤麩 | 馬鈴薯什錦 | 青菜 | 鮮菇蔬菜湯 | 水果 | 6 | 2 | 2 | 2 | 1 | | 770 |
| 5/22 | 三 | 黃拉麵 | 台式炒麵 | 香滷杏鮑菇 | 有機青菜 | 酸辣湯 | | 5.5 | 2 | 2.2 | 2.5 | | | 703 |
| 5/23 | 四 | 糙米飯 | 白卜燒麵輪 | 香炒雙絲 | 青菜 | 榨菜粉絲湯 | 履歷豆漿 | 5.5 | 2 | 2.2 | 2 | | | 680 |
| 5/24 | 五 | 白米飯 | 五香豆腐 | 洋蔥炒蛋 | 青菜 | 地瓜甜湯 | | 6.3 | 2.4 | 2 | 2.5 | | | 784 |
| 5/27 | 一 | 紫米飯 | 芋香燒素雞 | 什錦白菜滷 | 青菜 | 三絲湯 | | 6 | 2 | 2.2 | 2 | | | 715 |
| 5/28 | 二 | 麥片飯 | 梅干素肉燥 | 冬瓜什錦 | 青菜 | 番茄豆芽湯 | | 5.5 | 2 | 2.4 | 2.2 | | | 694 |
| 5/29 | 三 | 烏龍麵 | 什錦烏龍麵 | 滷豆包 | 有機青菜 | 蘿蔔湯 | 粽子 | 5.5 | 2 | 2 | 2.5 | | | 698 |
| 5/30 | 四 | 糙米飯 | 醬燒素肚 | 木須鮮蔬 | 青菜 | 味噌豆腐湯 | 鮮奶 | 5.5 | 2 | 2 | 2.2 | | 0.8 | 804 |
| 5/31 | 五 | 白米飯 | 客家小炒 | 番茄炒蛋 | 青菜 | 摩摩喳喳 | | 6.2 | 2.6 | 2 | 2.2 | | | 778 |

***喝水對孩子的重要性**

兒童身體重量的70%由水構成，與維持正常的身體功能息息相關，因此隨時都要提供飲水的機會。

水分的好處包括：

●維持身體基本運作

建立穩定血液循環與血壓、維持電解質平衡、調節體溫、幫助運送養分與氧氣到細胞、協助食物的消化分解與吸收、避免便秘、避免泌尿道感染。

●穩定情緒，保持專注

缺水時容易顯得混亂、焦慮、出現負面情緒，水分足夠可穩定情緒、保持專注力與良好記憶、維持視力，對腦部功能運作也有益。研究指出考試時攜帶飲水者的成績比不帶者高出5%。

●保持身體健康與充滿活力

水分足夠才有活力，即使輕度脫水也會造成疲累、躁動不安、頭暈、頭痛、肌肉疼痛與消化不良等症狀。

資料來源：<https://parents.hsin-yi.org.tw/Library/Article/22128>

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

113年5月份午餐食譜(葷)

用餐數 1900 人

| 日期 | 星期 | 主食 | | | 主菜 | | | 副菜一 | | | 副菜二 | | | 湯品 | | | 附餐 |
|--------|------|------|-----------|--------|---------|-----------|---------|--------|----------|-------|-------|------------|--------|--------|-----|----|----|
| | | 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 | 品名 | 個人量 | 總量 | |
| 五月二十七日 | 星期一 | 紫米飯 | 芋頭燒雞 (煮) | | | 什錦白菜滷 (煮) | | | 青菜 (炒) | | | 三絲湯 (煮) | | | | | |
| | | | 骨髓丁 | 30 g | 95 斤 | 大白菜 | 60 g | 183 斤 | 青菜 | 70 g | 222 斤 | 雞蛋 | 6.2 g | 20 斤 | | | |
| | | | 雞胸丁 | 40 g | 127 斤 | 芋頭 | 9.9 g | 30 斤 | | | | 胡蘿蔔 | 6.2 g | 20 斤 | | | |
| | | | 芋頭 | 30 g | 95 斤 | 豬皮 | 1 g | 3 斤 | | | | 脆筍絲 | 20 g | 63 斤 | | | |
| | | | 胡蘿蔔 | 10 g | 32 斤 | 蝦皮 | 1 g | 3 斤 | | | | 大骨 | 6.2 g | 20 斤 | | | |
| | | | 香菇 | 5 g | 16 斤 | 木耳 | 6.3 g | 20 斤 | | | | 金針菇 | 10 g | 32 斤 | | | |
| | | | 麵輪 | | 1 箱 | 胡蘿蔔 | 9.5 g | 30 斤 | | | | 青蔥 | 0.6 g | 2 斤 | | | |
| | | | | | | | | | 黑輪(切) | 6.3 g | 20 斤 | | | | | | |
| 五月二十八日 | 星期二 | 麥片飯 | 梅干燒肉 (煮) | | | 冬瓜什錦 (煮) | | | 青菜 (炒) | | | 黃豆芽肉絲湯 (煮) | | | | | |
| | | | 絞肉 | 70 g | 222 斤 | 冬瓜 | 95.5 g | 303 斤 | 青菜 | 70 g | 222 斤 | 黃豆芽 | 25 g | 79 斤 | | | |
| | | | 梅乾菜 | 20 g | 63 斤 | 虱目魚羹 | 10 g | 32 斤 | | | | 肉絲 | 6 g | 20 斤 | | | |
| | | | 洋蔥 | 20 g | 2 箱 | 肉片 | 6 g | 19 斤 | | | | 大骨 | 6 g | 20 斤 | | | |
| | | | 碎二次干丁 | 12.5 g | 40 斤 | 薑片 | 1 g | 3 斤 | | | | | | | | | |
| | | | 乾香菇絲 | 0.6 g | 2 斤 | | | | | | | | | | | | |
| | | | 蒜米 | 0.62 | 2 斤 | | | | | | | | | | | | |
| 紅蔥頭 | 1.24 | 4 斤 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 五月二十九日 | 星期三 | 烏龍麵 | 什錦烏龍麵 (炒) | | | 照燒雞翅 (炒) | | | 有機青菜 (炒) | | | 蘿蔔大骨湯 (煮) | | | | | |
| | | | 肉絲 | 12 g | 39 斤 | 生鮮雞翅 | 70 g | 1900 支 | 青菜 | 70 g | 222 斤 | 白蘿蔔 | 50 g | 158 斤 | | | |
| | | | 洋蔥 | 28 g | 88 斤 | 芝麻 | 0.9 g | 3 斤 | | | | 大骨 | 6 g | 19 斤 | | | |
| | | | 胡蘿蔔 | 12 g | 39 斤 | | | | | | | | | | | | |
| | | | 木耳 | 9 g | 29 斤 | | | | | | | | | | | | |
| | | | 魚板絲 | 5 g | 15 斤 | | | | | | | | | | | | |
| | | | 乾香菇絲 | 1 g | 3 斤 | | | | | | | | | | | | |
| 高麗菜 | 31 g | 98 斤 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 五月三十日 | 星期四 | 糙米飯 | 蔥燒魚丁 (煮) | | | 木需肉 (炒) | | | 青菜 (炒) | | | 味噌豆腐湯 (煮) | | | | | |
| | | | 魚丁 | 80 g | 253.4 斤 | 木耳 | 60 g | 190 斤 | 青菜 | 70 g | 222 斤 | 乾海芽 | 1 g | 3.1 斤 | | | |
| | | | 洋蔥 | 23 g | 72.9 斤 | 脆筍絲 | 25.25 g | 80 斤 | | | | 小魚干 | 0.6 g | 1.9 斤 | | | |
| | | | 胡蘿蔔 | 6 g | 19 斤 | 紅蘿蔔 | 6.3 g | 20 斤 | | | | 洋蔥 | 15 g | 45.8 斤 | | | |
| | | | 米血 | 10 g | 31.7 斤 | 肉絲 | 25.25 g | 80 斤 | | | | 白蘿蔔 | 25 g | 76.3 斤 | | | |
| | | | 四分干丁 | 15 g | 47.5 斤 | 薑絲 | 2 g | 6 斤 | | | | 豆腐 | 10 g | 30.5 斤 | | | |
| | | | | | | 青蔥 | 1 g | 3 斤 | | | | | | | | | |
| 五月三十一日 | 星期五 | 白米飯 | 客家小炒 (滷) | | | 番茄炒蛋 (炒) | | | 青菜 (炒) | | | 摩摩喳喳 (煮) | | | | | |
| | | | 豆干片 | 50 g | 158 斤 | 雞蛋 | 60.0 g | 190 斤 | 青菜 | 70 g | 222 斤 | 西谷米 | 10.0 g | 32 斤 | | | |
| | | | 豆芽 | 15 g | 48 斤 | 番茄 | 29.5 g | 94 斤 | | | | 芋頭 | 20.0 g | 63 斤 | | | |
| | | | 肉絲 | 6.3 g | 20 斤 | 蔥 | 1.6 g | 5 斤 | | | | 地瓜 | 30.0 | 95 斤 | | | |
| | | | 胡蘿蔔 | 6.3 g | 20 斤 | | | | | | | QQ | 15.0 g | 48 斤 | | | |
| | | | 木耳 | 6.3 g | 20 斤 | | | | | | | 椰奶 | | 3 罐 | | | |
| | | | | | | | | | | | | 奶粉 | | 3 包 | | | |