

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 8 次會議紀錄

會議時間：113 年 4 月 22 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：林校長啓誠

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議程提案討論。

貳、業務單位報告

一、上次會議決議執行情形：113 年 3~4 月份葷素食菜色無異動，均依據議定菜單供應如期完成。

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、午餐食材檢驗結果：市府產發處抽驗 4 月 16 日水果與動保所抽驗 4 月 17 日豬腿肉絲，報告完成後於午餐中心網頁公告。

五、113 年 3 月~4 月午餐經費收支情形報告。

支 出 項 目	金 額
113 年 3 月天然氣費	29,060
113 年 4 月天然氣費	28,416
113 年 4 月自來水費	7,376
113 年 4 月電費	15,013
其餘基本費結餘款支出	73,500
合計：	153,365

參、用餐反應、建議或滿意度調查：本月進行本學期第 1 次滿意度調查，報告統計

完成後於午餐中心網頁公告。

肆、討論提案

案由一、113 年 3 月～4 月份基本費結餘款支出項目審核。

說明：113 年 3 月 18 起至 4 月 22 日間，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 113 年 1~3 月份使用電梯送餐所需電費	15,000
分攤虎林國小 113 年 1~3 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～	
分攤虎林國中 113 年 2.3 月份使用電梯送餐所需保養費	9,000
分攤虎林國小 113 年 1~3 月份使用電梯送餐所需保養費	10,500
廚房監視系統維修費用	16,200
午餐營養教育宣導我的餐盤道具 1 組費用	7,800
廚房環境清潔及維護～	
無	
合計：	73,500

決議：照案通過追認。

案由二、113 年 5 份葷素食菜單審核。

說明：請參閱會議議程附件一(113 年 5 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)；5 月份適逢母親節與國中會考，虎林國中於 113 年 5 月 8 日每人加菜 1 個粽子與蛋糕、虎林國小與香山國小於 5 月 10 日每人加菜 1 個蛋糕，香山國小於 5 月 29 日每人加菜 1 個粽子，虎林國小於 5 月 31 日每人加菜 1 個粽子；加菜當日協呈公司提供合格廠商產製商品，會議中議價每人加菜金額 85 元(蛋糕+粽子)。

伍、臨時動議：無

陸、散會：12 時 52 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 8 次會議簽到單

時間：113 年 4 月 22 日(星期一)中午 12 時 20 分

地點：虎林國中二樓會議室

主席：林校長啟誠

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	請假	校 長 林啟誠 (或處室主任)	林啟誠	校 長 顏美禎 (或處室主任)	顏美禎
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)	請假	午餐秘書 (學校代表)	林瑞敏	午餐秘書 (學校代表)	李昆宏
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	請假	輔導主任 陳威任	請假		
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	李思嘉	協呈食品 股份有限公司 駐廠廚師	鍾國碩

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	鮑瓜鮮菇	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、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

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	鮑瓜鮮菇	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、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

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	鮑瓜鮮菇	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

用餐數 1900 人

[illegible]

用餐數 1900 人

[illegible]

用餐數 1900 人

[illegible]

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	
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)			
			骨腿丁	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	
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										
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										
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)			鮮奶
			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	