

虎林國中、虎林國小、香山國小 學校午餐

113 年 6 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
6/3	一	紫米飯	冬瓜鳳梨雞	家常豆腐	青菜	榨菜肉絲湯		5.5	2.5	2.1	2			715
6/4	二	燕麥飯	酸甜咕咾肉	什錦洋芋	青菜	大瓜魚丸湯	水果	5.8	2.1	2	2	1		764
6/5	三	白拉麵	義大利肉醬麵	香酥雞排	有機青菜	玉米濃湯		5.5	2	1.6	3			710
6/6	四	糙米飯	堅果南瓜燉排骨	培根高麗菜	青菜	蔬菜冬粉湯		6	2.1	2.6	2.2			742
6/7	五	白米飯	香滷黑干丁	洋蔥炒蛋	青菜	綠豆薏仁湯		6.5	2.6	2.2	2.2			804
6/10	一	端午節放假一天												
6/11	二	地瓜飯	鮮蔬肉片	醬燒干片	青菜	筍香排骨湯		5.6	2.4	2	2			712
6/12	三	粗米粉	新竹米粉湯	綜合鹽酥雞	有機青菜	包子		5.5	2.2	1.4	3			720
6/13	四	糙米飯	砂鍋魚丁	玉米肉末	青菜	蘿蔔鮮菇湯	鮮奶	6	2	2	2.5		0.8	853
6/14	五	白米飯	關東煮	日式蒸蛋	青菜	芋頭西米露		6.2	2	2.4	2			734
6/17	一	麥片飯	洋芋雞丁	古早味白菜滷	青菜	冬瓜大骨湯	豆漿	5.8	2.5	2.2	2			739
6/18	二	小米飯	粉蒸排骨	田園四喜	青菜	高纖蔬菜湯	水果	6	2	2	2	1		770
6/19	三	白油麵	鮮蔬肉絲炒麵	虱目魚排	有機青菜	酸辣湯		5.5	2	1.7	3			713
6/20	四	糙米飯	泰式雞丁	冬瓜甜條	青菜	海芽蛋花湯	鮮奶	5.5	2	2.3	2		0.8	803
6/21	五	白米飯	香拌油腐	番茄炒蛋	青菜	珍珠冬瓜茶		6	2.6	1.6	2.2			754
6/24	一	五穀飯	芋頭燒雞	農家小炒	青菜	番茄蔬菜湯		6	2.3	2.1	2			735
6/25	二	南瓜飯	糖醋排骨	黃瓜總匯	青菜	海芽薑絲湯		5.7	2	2.4	3			744
6/26	三	白飯	什錦燴飯	手工油腐	有機青菜	瓠瓜鮮菇湯		5.5	2	2.2	2			680
6/27	四	糙米飯	照燒雞丁	五彩炒蛋	青菜	味噌豆腐湯		5.7	2.5	2	2.2			736
6/28	五	刈包	香滷豬排		青菜	摩摩喳喳		5	2	1.2	2			620

善用三撇步 暑假健康不打烊

學生在暑假期間生活型態會改變，包括每日久坐時間增加約5%、螢幕使用時間≥2小時者增加約6%、蔬菜及水果攝取量分別減少0.6份及1.1份、糖攝取增加約10克等4，且BMI也有上升趨勢。如何培養及維持良好生活型態，打造健康體位，輕鬆快樂的度過暑假，多加善用以下三撇步：

***撇步一、天然又美味，原型少加工：**善用「我的餐盤」六口訣，每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙。多選擇天然、原型、少加工食材，如全穀及未精緻雜糧、南瓜、深綠色蔬果等。

***撇步二、多補充水分，減糖少負擔：**炎炎夏日，大家喜歡喝一杯冰涼的含糖飲料，然而含糖飲料喝越多，身體負擔越大。「白開水」是最好的水分來源，可以加入少許檸檬片等水果，或加入茶葉泡製冷泡茶，讓白開水不只是白開水，又可以增加水分的攝取量。

***撇步三、快樂活動，減少久坐：**WHO建議兒童及青少年每天都應累積至少達到60分鐘以上中高強度身體活動5，並減少久坐時間及降低每日應少於2小時的觀看螢幕時間。有空不妨與家人、朋友相約公園打籃球、快步走或騎乘自行車；在家的時間可以觀看國民健康署製作的居家運動影片

(<https://health99.hpa.gov.tw/material/6902>)，隨時快樂動！

資料來源：衛生福利部國民健康署<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4809&pid=18161>

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6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
6/3	一	紫米飯	素燒冬瓜	家常豆腐	青菜	榨菜粉絲湯		5.5	2	2.5	2			688
6/4	二	燕麥飯	酸甜咕咾素排骨	什錦洋芋	青菜	大瓜素魚丸湯	水果	5.8	2	2	2	1		756
6/5	三	白拉麵	義大利素肉醬麵	香酥薯餅	有機青菜	玉米濃湯		5.5	2	1.6	3			710
6/6	四	糙米飯	堅果香燉獅子頭	鮮炒高麗菜	青菜	蔬菜粉絲湯		6	2	2.6	2.2			734
6/7	五	白米飯	香滷黑干丁	鮮蔬炒蛋	青菜	綠豆薏仁湯		6.5	2.6	2.2	2.2			804
6/10	一	端午節放假一天												
6/11	二	地瓜飯	鮮蔬豆腸	醬燒干片	青菜	筍香素排骨湯		5.6	2.4	2	2			712
6/12	三	粗米粉	新竹米粉湯	綜合蔬食炸物	有機青菜	包子		5.5	2	2	3			720
6/13	四	糙米飯	塔香紫茄	玉米什錦	青菜	蘿蔔鮮菇湯	鮮奶	6	2	2.2	2.5		0.8	858
6/14	五	白米飯	關東煮	日式蒸蛋	青菜	芋頭西米露		6.2	2	2.4	2			734
6/17	一	麥片飯	洋芋素燒	古早味白菜滷	青菜	冬瓜薑絲湯	豆漿	5.8	2.5	2.2	2			739
6/18	二	小米飯	粉蒸南瓜素排	田園四喜	青菜	高纖蔬菜湯	水果	6	2	2	2	1		770
6/19	三	白油麵	鮮蔬炒麵	香酥素魚排	有機青菜	酸辣湯		5.5	2	1.5	3			708
6/20	四	糙米飯	泰式打拋干丁	冬瓜總匯	青菜	海芽蛋花湯	鮮奶	5.5	2	2.3	2		0.8	803
6/20	四	白米飯	香拌油腐	番茄炒蛋	青菜	珍珠冬瓜茶		6	2.6	1.6	2.2			754
6/21	五	五穀飯	芋頭燒烤麩	農家小炒	青菜	番茄蔬菜湯		6	2.3	2	2			733
6/25	二	南瓜飯	糖醋素雞丁	黃瓜總匯	青菜	海芽薑絲湯		5.7	2	2.4	3			744
6/26	三	白飯	什錦燴飯	手工油腐	有機青菜	瓠瓜鮮菇湯		5.5	2	2.2	2			680
6/27	四	糙米飯	照燒干片	五彩炒蛋	青菜	味噌豆腐湯		5.7	2.5	2	2.2			736
6/28	五	刈包	磨菇醬豆包		青菜	摩摩喳喳		5	2	1.2	2			620

善用三撇步 暑假健康不打烊

學生在暑假期間生活型態會改變，包括每日久坐時間增加約5%、螢幕使用時間≥2小時者增加約6%、蔬菜及水果攝取量分別減少0.6份及1.1份、糖攝取增加約10克等4，且BMI也有上升趨勢。如何培養及維持良好生活型態，打造健康體位，輕鬆快樂的度過暑假，多加善用以下三撇步：

***撇步一、天然又美味，原型少加工：**善用「我的餐盤」六口訣，每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙。多選擇天然、原型、少加工食材，如全穀及未精緻雜糧、南瓜、深綠色蔬果等。

***撇步二、多補充水分，減糖少負擔：**炎炎夏日，大家喜歡喝一杯冰涼的含糖飲料，然而含糖飲料喝越多，身體負擔越大。「白開水」是最好的水分來源，可以加入少許檸檬片等水果，或加入茶葉泡製冷泡茶，讓白開水不只是白開水，又可以增加水分的攝取量。

***撇步三、快樂活動，減少久坐：**WHO建議兒童及青少年每天都應累積至少達到60分鐘以上中高強度身體活動5，並減少久坐時間及降低每日應少於2小時的觀看螢幕時間。有空不妨與家人、朋友相約公園打籃球、快步走或騎乘自行車；在家的時間可以觀看國民健康署製作的居家運動影片

(<https://health99.hpa.gov.tw/material/6902>)，隨時快樂動！

資料來源：衛生福利部國民健康署<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4809&pid=18161>

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6月份午餐食譜(葷)

用餐數 1830 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	
六月十日	端午節放假一天													
星期一														
六月十一日	地瓜飯	鮮蔬肉片 (煮)			醬燒干片 (煮)			青菜 (炒)			筍香排骨湯 (煮)			
		肉片	70g	214斤	海帶根	7.6g	1箱	青菜	75g	229斤	筍片	20g	61斤	
		大白菜	28g	89斤	豆干片	34g	104斤				排骨	6.5g	20斤	
		紅蘿蔔	18.5g	59斤	肉絲	6g	18斤				蔥	1g	3斤	
		木耳	10g	32斤	胡蘿蔔	10g	31斤							
星期二														
六月十二日	粗米粉	新竹米粉湯 (煮)			綜合鹽酥雞 (炸)			有機青菜 (炒)			包子 (蒸)			
		絞肉	37g	113斤	雞胸丁	70g	214斤	青菜	75g	229斤	包子	60g	1830個	
		高麗菜	30g	92斤	小極柑	30g	92斤							
		魚羹	10g	31斤	小甜條	30g	92斤							
		豆芽/胡蘿蔔	10g	31斤	九層塔	2g	6斤							
		韭菜/紅蔥頭	2.5g	8斤										
		豬油	1.5g	5斤										
星期三			蝦米	1g	3斤									
		乾香菇絲	1g	3斤										
六月十三日	糙米飯	砂鍋魚丁 (煮)			玉米肉末 (煮)			青菜 (炒)			蘿蔔鮮菇湯 (煮)			
		鯊魚丁	80g	244斤	玉米粒	30g	92斤	青菜	75g	229斤	白蘿蔔	50g	153斤	
		凍豆腐	30g	92斤	絞肉	18g	55斤				金針菇	6g	18斤	
		大白菜	18g	55斤	胡蘿蔔	10g	31斤				大骨	6g	18斤	
		洋蔥	9g	28斤	馬鈴薯	21.5g	66斤				薑絲	1g	3斤	
		米血糕	9g	28斤	毛豆仁	6g	18斤							
星期四			胡蘿蔔	9g	28斤									
		九層塔	1g	3斤										
六月十四日	白米飯	關東煮 (煮)			日式蒸蛋 (蒸)			青菜 (炒)			芋頭西米露 (煮)			
		高麗菜	30g	91.5斤	雞蛋	60g	183斤	青菜	75g	229斤	芋頭	42.5g	130斤	
		白蘿蔔	30g	91.5斤	海芽	1g	3斤				西谷米	6.6g	20斤	
		玉米結	12g	36.6斤	蟬味棒	10g	31斤							
		胡蘿蔔	12g	36.6斤										
		四角油腐	12g	36.6斤										
星期五			魚卵捲	10g	30.5斤									
		黑輪(切)	10g	30.5斤										

113年6月份午餐食譜(葷)

用餐數 1830 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	
六月二十四日 星期一	五穀飯	芋頭燒雞 (煮)			農家小炒 (炒)			青菜 (炒)			番茄蔬菜湯 (煮)			
		骨髓丁	30 g	92 斤	豆干片	50 g	153 斤	青菜	75 g	229 斤	番茄	6.5 g	20 斤	
		雞胸丁	40 g	122 斤	豆芽	15 g	46 斤				高麗菜	30 g	92 斤	
		芋頭	50 g	153 斤	肉絲	6 g	18 斤				洋蔥	20 g	61 斤	
		胡蘿蔔	10 g	31 斤	胡蘿蔔	6 g	18 斤				大骨	6.5 g	20 斤	
					木耳	6 g	18 斤							
六月二十五日 星期二	南瓜飯	糖醋排骨 (煮)			黃瓜總匯 (煮)			青菜 (炒)			海芽薑絲湯 (煮)			
		排骨	40 g	122 斤	大黃瓜	74 g	226 斤	青菜	75 g	229 斤	海芽	1 g	3 斤	
		肉丁	30 g	92 斤	木耳	12 g	37 斤				豆腐		7 盤	
		洋蔥	25 g	76 斤	胡蘿蔔	10 g	31 斤				薑絲	1.5 g	5 斤	
		番茄	20 g	61 斤	金針菇	10 g	31 斤				金針菇	6.5 g	20 斤	
		青椒	10 g	31 斤							大骨	6.5 g	20 斤	
			甜椒	5 g	15 斤									
六月二十六日 星期三	白飯	什錦燴飯 (煮)			手工油腐 (滷)			有機青菜 (炒)			瓠瓜鮮菇湯 (煮)			
		肉片	70 g	214 斤	手工油腐		1930 片	青菜	75 g	229 斤	瓠瓜	55 g	168 斤	
		袖珍菇	6.5 g	20 斤							生香菇	6.5 g	20 斤	
		高麗菜	30 g	92 斤							大骨	6.5 g	20 斤	
		紅蘿蔔	6.5 g	20 斤										
		玉米粒	16.5 g	50 斤										
			沙茶醬											
六月二十七日 星期四	糙米飯	照燒雞丁 (煮)			五彩炒蛋 (炒)			青菜 (炒)			味噌豆腐湯 (煮)			
		骨髓丁	30 g	92 斤	大白菜	60 g	183 斤	青菜	75 g	229 斤	白蘿蔔	24 g	73.2 斤	
		雞胸丁	40 g	122 斤	芋頭	10 g	30.5 斤				洋蔥	12 g	36.6 斤	
		洋蔥	30 g	92 斤	豬皮	1 g	3.1 斤				豆腐		8 盤	
		胡蘿蔔	10 g	31 斤	蝦皮	1 g	3.1 斤				青蔥	1 g	3.1 斤	
		杏鮑菇	6.5 g	20 斤	木耳	3 g	9.2 斤				小魚干	0.5 g	1.6 斤	
			小黃瓜	10 g	31 斤	雞蛋	6 g	18.3 斤						
六月二十八日 星期五	刈包	香滷豬排 (滷)						青菜 (炒)			摩摩喳喳 (煮)			
		生鮮豬排	70 g	1900 片				青菜	75 g	229 斤	西谷米	10.0 g	31 斤	
											芋頭	20.0 g	61 斤	
											地瓜	30.0	92 斤	
											QQ	15.0 g	46 斤	
											椰奶		3 罐	
										奶粉		3 包		