

新竹市 虎林國中、虎林國小、香山國小 午餐廚房

113 年 8、9 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	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
8/30	五	白米飯	豆瓣黑干丁	時蔬炒蛋	青菜	紅豆薏仁湯		6.8	2.4	1.6	2.2	0	0	791
9/2	一	小米飯	蔥燒嫩雞	涼薯什錦	青菜	海芽蛋花湯		6.1	2.6	1.8	2.0	0	0	755
9/3	二	麥片飯	壽喜燒肉	海根干片	青菜	三絲湯		5.5	3.0	1.7	2.0	0	0	744
9/4	三	白拉麵	義式番茄肉醬麵	麥克雞塊	有機青菜	玉米濃湯		5.5	1.9	1.3	3.0	0	0	693
9/5	四	糙米飯	鐵板豬柳	玉米肉末	青菜	黃瓜大骨湯		6.1	2.7	1.9	2.2	0	0	778
9/6	五	白米飯	五香豆腐	紅蘿蔔炒蛋	青菜	香芋甜湯		7.3	1.2	1.7	2.5	0	0	761
9/9	一	芋頭飯	黑胡椒雞丁	黃瓜燴三鮮	青菜	蘿蔔鮮菇湯		5.8	2.0	2.6	2.0	0	0	711
9/10	二	紫米飯	糖醋魚丁	高麗菜豆包絲	青菜	洋芋濃湯	水果	6.0	2.7	2.4	2.0	1	0	837
9/11	三	刀削麵	炸醬麵	香滷豬排	有機青菜	羅宋湯		4.5	3.4	1.6	2.5	0	0	721
9/12	四	糙米飯	咖哩雞	古早味白菜滷	青菜	榨菜肉絲湯	鮮奶	5.9	1.9	2.0	2.0	0	0.8	812
9/13	五	白飯	鮮蔬堅果炒飯	手工油腐	青菜	綠豆麥片湯		6.3	2.3	1.2	2.2	0	0	738
9/16	一	五穀飯	梅干燒肉	冬瓜什錦	青菜	雙色玉米湯		5.9	2.7	2.2	2.0	0	0	769
9/17	二	中秋節放假												
9/18	三	紅麵線	古早味麵線糊	香酥魚排	有機青菜	包子	水果	5.2	2.2	1.7	3.0	1	0	765
9/19	四	糙米飯	古早味肉燥	鮮瓜什錦	青菜	筍香排骨湯	履歷豆漿	5.6	2.7	2.4	2.2	0	0	771
9/20	五	白米飯	芹香豆包	金茸炒蛋	青菜	珍珠冬瓜茶		5.5	2.4	1.4	2.2	0	0	701
9/23	一	燕麥飯	奶香玉米雞	黃瓜鮮燴	青菜	蔬菜蛋花湯		6.1	2.0	2.0	2.0	0	0	717
9/24	二	南瓜飯	沙茶肉片	鳳梨炒木耳	青菜	冬瓜排骨湯		5.8	2.2	2.2	2.2	0	0	724
9/25	三	炊粉	風城炒炊粉	香滷雞翅	有機青菜	白菜大骨湯		5.6	2.2	1.7	2.5	0	0	708
9/26	四	糙米飯	宮保豬柳	開陽蒲瓜	青菜	時蔬銀芽湯	鮮奶	5.5	2.7	2.4	2.2	0	0.8	863
9/27	五	白米飯	糖醋麵腸	菇菇炒蛋	青菜	銀耳山粉圓湯		5.5	2.4	2.4	2.2	0	0.0	723
9/30	一	麥片飯	蠔油燒雞	玉菜寬粉	青菜	冬瓜魚丸湯		5.8	2.2	2.2	2.0	0	0.0	716

***本菜單使用之豬肉皆為國產食材**

你吃對了嗎？專家：酥脆食物有助壓力釋放、綠色食物助冷靜、黃色食物帶來快樂

Uber Eats 委託全球知名主廚 Jozef Youssef，並且身兼廚房理論 (Kitchen Theory) 創辦人和國際美食與食品科學 (International Journal of Gastronomy and Food Science) 雜誌副主編，進行一項食物帶動心情變化的研究調查，結果歸納出四大能提升情緒的食材：

(以上圖說：Uber Eats 與國際知名食物科學家提出研究報告——歸納出四大能提升心情的食材特性)

除此之外，Jozef 的研究也指出，碳水化合物不應被視為飲食上的敵人，反而是獲取血清素 (俗稱「幸福賀爾蒙」) 的最佳方法之一，例如 台灣特產地瓜就含有豐富的碳水化合物，不僅吃了開心，更能幫助消化、延後飢餓的時間，名列本次十大快樂食物排行榜第一名。其餘上榜的快樂食物依排名分別是：鮭魚、羽衣甘藍、香蕉、藍莓、紅肉、芒果、巧克力、核桃、泡菜。

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

新竹市 虎林國中、虎林國小、香山國小 午餐廚房

113 年 8、9 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	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
8/30	五	白米飯	豆瓣黑干丁	時蔬炒蛋	青菜	紅豆薏仁湯		6.8	2.4	1.6	2.2	0	0	704
9/2	一	小米飯	醬燒豆包	涼薯什錦	青菜	海芽蛋花湯		6.1	2.6	1.8	2.0	0	0	755
9/3	二	麥片飯	壽喜鮮菇	海根干片	青菜	三絲湯		5.5	2.5	2.2	2.0	0	0	718
9/4	三	白拉麵	義式番茄素肉醬麵	素香雞排	有機青菜	玉米濃湯		5.5	2.0	1.2	3.0	0	0	700
9/5	四	糙米飯	鐵板豆腐	玉米鮮蔬	青菜	黃瓜鮮菇湯		6.1	2.7	1.9	2.2	0	0	778
9/6	五	白米飯	五香豆腐	紅蘿蔔炒蛋	青菜	香芋甜湯		6.6	1.7	1.7	2.7	0	0	749
9/9	一	芋頭飯	荷葉素排骨	黃瓜燴三鮮	青菜	蘿蔔鮮菇湯		5.8	2.0	2.6	2.0	0	0	711
9/10	二	紫米飯	糖醋拌素雞	高麗菜豆包絲	青菜	洋芋濃湯	水果	6.0	2.7	2.4	2.0	1	0	837
9/11	三	刀削麵	炸醬麵	香滷杏包菇	有機青菜	羅宋湯		4.5	3.1	2.1	2.5	0	0	713
9/12	四	糙米飯	咖哩百頁	古早味白菜滷	青菜	榨菜冬粉湯	鮮奶	5.9	1.9	2.0	2.0	0	0.8	812
9/13	五	白飯	鮮蔬堅果炒飯	手工油腐	青菜	綠豆麥片湯		6.3	2.1	1.3	2.2	0	0	734
9/16	一	五穀飯	梅干素肉燥	冬瓜什錦	青菜	雙色玉米湯		5.9	2.7	2.2	2.0	0	0	769
9/17	二	中秋節放假												
9/18	三	紅麵線	古早味麵線糊	香酥素魚排	有機青菜	包子	水果	5.0	2.2	1.7	3.0	1	0	751
9/19	四	糙米飯	古早味素肉燥	鮮瓜什錦	青菜	筍香素排骨湯	履歷豆漿	5.6	2.7	2.4	2.2	0	0	771
9/20	五	白米飯	芹香豆包	金茸炒蛋	青菜	珍珠冬瓜茶		5.5	2.4	1.4	2.2	0	0	751
9/23	一	燕麥飯	奶香玉米什錦	金沙苦瓜	青菜	蔬菜蛋花湯		6.1	2.0	2.2	2.0	0	0	722
9/24	二	南瓜飯	沙茶豆腐	鳳梨炒木耳	青菜	冬瓜薑絲湯		5.8	2.2	2.2	2.2	0	0	724
9/25	三	炊粉	風城炒炊粉	高麗菜捲	有機青菜	白菜大骨湯		5.6	2.0	2.0	2.5	0	0	703
9/26	四	糙米飯	宮保素雞丁	清炒蒲瓜	青菜	時蔬銀芽湯	鮮奶	5.5	2.7	2.4	2.2	0	0.8	863
9/27	五	白米飯	糖醋麵腸	菇菇炒蛋	青菜	銀耳山粉圓湯		5.5	2.4	2.4	2.2	0	0.0	723
9/30	一	麥片飯	素蠔油燒百頁	玉菜寬粉	青菜	冬瓜素魚丸湯		6.2	2.0	2.5	2.2	0	0	751

你吃對了嗎？專家：酥脆食物有助壓力釋放、綠色食物助冷靜、黃色食物帶來快樂

Uber Eats 委託全球知名主廚 Jozef Youssef，並且身兼廚房理論 (Kitchen Theory) 創辦人和國際美食與食品科學 (International Journal of Gastronomy and Food Science) 雜誌副主編，進行一項食物帶動心情變化的研究調查，結果歸納出四大能提升情緒的食材：

(以上圖說：Uber Eats 與國際知名食物科學家提出研究報告——歸納出四大能提升心情的食材特性)

除此之外，Jozef 的研究也指出，碳水化合物不應被視為飲食上的敵人，反而是獲取血清素 (俗稱「幸福賀爾蒙」) 的最佳方法之一，例如 台灣特產地瓜就含有豐富的碳水化合物，不僅吃了開心，更能幫助消化、延後飢餓的時間，名列本次十大快樂食物排行榜第一名。其餘上榜的快樂食物依排名分別是：鮭魚、羽衣甘藍、香蕉、藍莓、紅肉、芒果、巧克力、核桃、泡菜。

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8.9月份午餐食譜(葷)

用餐數 1900 人

日期	星期	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	
9/16	五穀飯	梅干燒肉 (煮)			冬瓜什錦 (煮)			青菜 (炒)			雙色玉米湯 (煮)			
		絞肉	70g	222斤	冬瓜	95g	301斤	時蔬	75g	238斤	玉米粒	30g	95斤	
		梅干菜	40g	127斤	虱目魚羹	9g	29斤				胡蘿蔔	6g	19斤	
		麵輪	6g	19斤	肉片	6g	19斤				雞蛋	10g	32斤	
		紅蔥頭	2g	6斤	薑片	1g	3斤				蔥	1.5g	5斤	
一										大骨	6g	19斤		
9/17	中秋節放假													
二														
9/18	紅麵線	古早味麵線糊 (煮)			香酥魚排 (炸)			青菜 (炒)			包子 (蒸)			水果
		絞肉	25g	78斤	調理魚排	70g	1900片	時蔬	75g	238斤	包子	65g	1900個	
		胡蘿蔔	9g	30斤										
		紅蔥頭	3g	8斤										
		蔥	2g	6斤										
		蒜泥	1g	3斤										
		脆筍絲	19g	59斤										
9/19	糙米飯	古早味肉燥 (煮)			鮮瓜什錦 (煮)			青菜 (炒)			筍香排骨湯 (煮)			履歷 豆漿
		絞肉	70g	222斤	大黃瓜	74g	234斤	時蔬	75g	238斤	筍片	49g	156斤	
		洋蔥	19g	59斤	小甜條	9g	29斤				排骨	6g	19斤	
		碎二次干丁	20g	63斤	杏鮑菇頭	6g	20斤							
		乾香菇絲	1g	3斤	胡蘿蔔	9g	29斤							
					木耳	6g	20斤							
					肉片	6g	20斤							
四														
9/20	白米飯	芹香豆包 (煮)			金茸炒蛋 (煮)			青菜 (炒)			珍珠冬瓜茶 (煮)			
		豆包片	43g	136斤	雞蛋	60g	190斤	時蔬	75g	238斤	冬瓜茶磚	16g	49斤	
		胡蘿蔔	10g	32斤	金針菇	28g	88斤				珍珠	22g	70斤	
		洋蔥	12g	38斤	蔥	2g	5斤							
		芹菜	3g	8斤	胡蘿蔔	6g	20斤							
五				木耳	3g	10斤								

113年8.9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	
9/30	麥片飯	蠔油燒雞 (煮)			玉菜寬粉 (煮)			青菜 (炒)			冬瓜魚丸湯 (煮)			
		骨腿丁	40g	127斤	寬粉	11g	35斤	時蔬	75g	238斤	冬瓜	55g	174斤	
		雞胸丁	30g	95斤	高麗菜	45g	143斤				小魚丸	6g	19斤	
		洋蔥	25g	79斤	三色丁	5g	16斤				老薑片	1g	3斤	
		胡蘿蔔	10g	32斤	蠆味棒	10g	32斤							
一		杏鮑菇	6.5g	21斤	木耳	6.5g	21斤							
		小黃瓜	10g	32斤	肉絲	12g	38斤							