

虎林國中、虎林國小、香山國小 學校午餐

113 年 10 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
10/1	二	五穀飯	泰式紅咖哩豬	什錦白菜滷	青菜	油腐細粉湯	水果	5.5	2.1	2.0	2.5	1	0	764
10/2	三	白油麵	義大利肉醬麵	麥克雞塊*3	有機青菜	玉米濃湯		5.8	2.2	1.3	3.0	0	0	739
10/3	四	糙米飯	砂鍋魚丁	黃豆芽炒三絲	青菜	豆腐味噌湯	鮮奶	6.0	2.2	2.1	2.0	0	1	848
10/4	五	白米飯	鮮菇滷油腐	菜脯炒蛋	青菜	銀耳鳳梨甜湯		5.5	2.5	2.0	2.2	0	0	722
10/7	一	地瓜飯	味噌燒雞	家常滷肉燥	青菜	瓠瓜大骨湯		5.8	3.1	1.6	2.0	0	0	766
10/8	二	糙米飯	筍香控肉	咖哩洋芋	青菜	海芽蛋花湯		6.0	2.1	2.0	2.0	0	0	718
10/9	三	白米	玉米香菇肉粥	香滷雞腿	有機青菜	包子		5.5	2.0	1.6	3.0	0	0	710
10/10	四	國慶日												
10/11	五	白米飯	鮮蔬豆包	日式蒸蛋	青菜	地瓜甜湯		6.5	2.4	1.6	2.0	0	0	767
10/14	一	芋頭飯	壽喜燒肉	農家小炒	青菜	筍香大骨湯		5.6	3.2	2.0	2.0	0	0	772
10/15	二	麥片飯	三杯雞	醬燒冬瓜	青菜	海結排骨湯	水果	5.5	2.0	2.4	2.0	1	0	745
10/16	三	白拉麵	堅果芝麻醬拌麵	醬燒豬排	有機青菜	羅宋湯		5.5	2.0	1.4	2.5	0	0	683
10/17	四	糙米飯	蒜香雞丁	玉米炒蛋	青菜	黃瓜丸子湯	履歷豆漿	5.8	2.2	2.0	2.0	0	0	711
10/18	五	白米飯	鮮蔬炒飯	手工油腐	青菜	綠豆小薏仁湯		6.5	2.0	1.5	2.2	0	0	742
10/21	一	麥片飯	鐵板豬柳	關東煮	青菜	蔬菜豆腐湯		5.5	2.5	2.2	2.0	0	0	717
10/22	二	紫米飯	咖哩雞	帶根炒乾片	青菜	冬瓜大骨湯		6.0	2.1	2.2	2.0	0	0	723
10/23	三	烏龍麵	日式炒烏龍麵	香酥魚排	有機青菜	日式味噌湯		5.5	2.0	2.0	3.0	0	0	720
10/24	四	糙米飯	白卜燒雞	沙茶凍豆腐	青菜	玉米蛋花湯	鮮奶	5.6	2.3	2.1	2.0	0	0.8	827
10/25	五	白米飯	香滷黑干丁	洋蔥炒蛋	青菜	三喜甜湯		6.3	2.5	2.0	2.2	0	0	778
10/28	一	麥片飯	筍子燒雞	鐵板豆腐	青菜	蘿蔔大骨湯		5.5	2.6	2.0	2.0	0	0	718
10/29	二	南瓜飯	紅燒排骨	蒲瓜麵筋	青菜	番茄蛋花湯		5.5	2.4	2.2	2.0	0	0	710
10/30	三	炊粉	新竹炒米粉	香滷雞翅	有機青菜	海芽豆腐湯		5.6	2.2	1.7	2.5	0	0	708
10/31	四	糙米飯	回鍋肉片	大瓜甜條	青菜	高纖三絲湯		5.6	2.2	2.4	2.0	0	0	771

*本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材

營養小常識 膳食纖維的攝取

什麼是膳食纖維？

定義：在植物細胞壁、細胞間質的一些無法被人體消化及吸收利用的多醣類（如纖維素、半纖維素、果膠質、樹膠質）及木質素。

主要來源：蔬菜、水果、穀類和豆類。

*膳食纖維最好由天然食物中攝取，因為人工添加的纖維或纖維錠並不具備膳食纖維所有功能。

Q：如何增加膳食纖維的攝取？

- 一、 每餐攝取足量的蔬菜
- 二、 選用澱粉含量豐富的根莖類，如甘藷、馬鈴藷、芋頭和山藥，做為主菜、副菜、湯類菜。
- 三、 選用一些乾豆類食品，如綠豆、紅豆、青豆仁、花豆，做成甜點或濃湯。
- 四、 以毛豆取代部分肉類。
- 五、 多用一些五穀雜糧類，如小米、燕麥、大薏仁等。

資料來源：https://www.tfrd.org.tw/tfrd/service_f/content/category_id/4/id/7

協呈食品股份有限公司 營養師 蔡年展

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 10 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
10/1	二	五穀飯	紅咖哩什錦	什錦白菜滷	青菜	油腐細粉湯	水果	5.5	2.1	2.0	2.5	1	0	764
10/2	三	白油麵	義大利素肉醬麵	香酥薯餅	有機青菜	玉米濃湯		5.8	2.0	1.3	3.0	0	0	724
10/3	四	糙米飯	塔香干片	黃豆芽炒三絲	青菜	豆腐味噌湯	鮮奶	6.0	2.2	2.1	2.0	0	0.8	848
10/4	五	白米飯	鮮菇滷油腐	菜脯炒蛋	青菜	銀耳鳳梨甜湯		5.5	2.5	2.0	2.2	0	0	722
10/7	一	地瓜飯	味噌燒麵輪	芝麻牛蒡	青菜	瓠瓜素丸湯		5.8	2.5	2.2	2.0	0	0	739
10/8	二	糙米飯	筍香麵腸	咖哩洋芋	青菜	海芽蛋花湯		6.0	2.1	2.0	2.0	0	0	718
10/9	三	白米	鮮菇玉米粥	酥炸什錦	有機青菜	包子		6.0	2.0	1.6	3.0	0	0	745
10/10	四	國慶日												
10/11	五	白米飯	鮮蔬豆包	日式蒸蛋	青菜	地瓜甜湯		6.5	2.4	1.6	2.0	0	0	767
10/14	一	芋頭飯	壽喜鮮菇	農家小炒	青菜	什錦竹筍湯		5.6	3.2	2.0	2.0	0	0	772
10/15	二	麥片飯	塔香素雞	醬燒冬瓜	青菜	海結素排骨湯	水果	5.5	2.0	2.4	2.0	1	0	745
10/16	三	白拉麵	堅果芝麻醬拌麵	大黃瓜鑲素肉	有機青菜	羅宋湯		5.5	2.0	2.0	2.5	0	0	698
10/17	四	糙米飯	醬燒素肚	玉米干丁	青菜	黃瓜素丸片湯	履歷豆漿	5.8	2.2	2.0	2.0	0	0	711
10/18	五	白米飯	鮮蔬炒飯	手工油腐	青菜	綠豆小薏仁湯		6.5	2.0	1.5	2.2	0	0	742
10/21	一	麥片飯	南瓜豆腐煲	日式關東煮	青菜	蔬菜番茄湯		5.5	2.5	2.2	2.0	0	0	717
10/22	二	紫米飯	咖哩百頁	芝麻海根	青菜	冬瓜薑絲湯		6.0	2.1	2.2	2.0	0	0	723
10/23	三	烏龍麵	日式炒烏龍麵	素香魚排	有機青菜	日式味噌湯		5.5	2.0	2.0	3.0	0	0	720
10/24	四	糙米飯	白卜燒麵輪	沙茶凍豆腐	青菜	玉米蛋花湯	鮮奶	5.6	2.3	2.1	2.0	0	0.8	827
10/25	五	白米飯	香滷黑干丁	絲瓜炒蛋	青菜	三喜甜湯		6.3	2.5	2.2	2.2	0	0	783
10/28	一	麥片飯	筍子燒烤麩	鐵板豆腐	青菜	蘿蔔素排骨湯		5.5	2.6	2.0	2.0	0	0	718
10/29	二	南瓜飯	紅燒紫茄豆腐	蒲瓜麵筋	青菜	番茄蛋花湯		4.7	2.6	1.8	1.8	0	0	653
10/30	三	炊粉	新竹炒米粉	鹽酥素雞丁	有機青菜	海芽豆腐湯		4.1	2.7	1.6	1.6	0	0	602
10/31	四	糙米飯	回鍋素肉片	鮮蔬大瓜	青菜	高纖三絲湯		5.0	2.8	2.2	2.0	0	0	704

營養小常識 膳食纖維的攝取

什麼是膳食纖維？

定義：在植物細胞壁、細胞間質的一些無法被人體消化及吸收利用的多醣類（如纖維素、半纖維素、果膠質、樹膠質）及木質素。

主要來源：蔬菜、水果、穀類和豆類。

*膳食纖維最好由天然食物中攝取，因為人工添加的纖維或纖維錠並不具備膳食纖維所有功能。

Q：如何增加膳食纖維的攝取？

- 一、 每餐攝取足量的蔬菜
- 二、 選用澱粉含量豐富的根莖類，如甘藷、馬鈴藷、芋頭和山藥，做為主菜、副菜、湯類菜。
- 三、 選用一些乾豆類食品，如綠豆、紅豆、青豆仁、花豆，做成甜點或濃湯。
- 四、 以毛豆取代部分肉類。
- 五、 多用一些五穀雜糧類，如小米、燕麥、大薏仁等。

資料來源：https://www.tfrd.org.tw/tfrd/service_f/content/category_id/4/id/7

協呈食品股份有限公司 營養師 蔡年展

新竹市立虎林國民中學 營養師 陳文宗

113年10月份午餐食譜(葷)

用餐數 1770 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	
十月七日 星期一	地瓜飯	味噌燒雞 (煮)			家常滷肉燥 (煮)			青菜 (炒)			瓠瓜大骨湯 (煮)			
		骨髓丁	40 g	110斤	絞肉	25 g	74斤	青菜	75 g	221斤	瓠瓜	50 g	148斤	
		雞胸丁	30 g	90斤	洋蔥	19 g	56斤	薑		2斤	胡蘿蔔	10 g	30斤	
		高麗菜	32 g	94斤	碎二次干丁	31 g	93斤	蒜米		1斤	大骨	7 g	21斤	
		玉米結	13 g	37斤	紅蔥頭	3.0 g	9斤							
		胡蘿蔔	9 g	28斤	蔥	1.5 g	5斤							
						乾香菇絲	0.6 g	2斤						
十月八日 星期二	糙米飯	筍香控肉 (煮)			咖哩洋芋 (煮)			青菜 (炒)			海芽蛋花湯 (煮)			
		肉片	40 g	118斤	馬鈴薯	50 g	148斤	青菜	75 g	221斤	雞蛋	6 g	18斤	
		筍乾	20 g	59斤	洋蔥	25 g	74斤	薑		2斤	海芽	1 g	3斤	
		麵輪	3 g	9斤	胡蘿蔔	10 g	30斤	蒜米		1斤	薑絲	1 g	3斤	
		蒜米	1 g	3斤	肉片	19 g	56斤				大骨	6 g	17.7斤	
十月九日 星期三	白米	玉米香菇肉粥 (煮)			香滷雞腿 (炸)			有機青菜 (炒)			包子 (煮)			
		絞肉	19 g	56斤	雞腿		1850片	青菜	75 g	221斤	包子	65 g	1850個	
		玉米粒	25 g	74斤				薑		2斤				
		雞蛋	13 g	38斤				蒜米		1斤				
		生香菇	3 g	9斤										
		三色丁	6 g	17斤										
十月十日 星期四														
十月十一日 星期五	白米飯	鮮蔬豆包 (滷)			日式蒸蛋 (炒)			青菜 (炒)			地瓜甜湯 (煮)			
		豆包	45 g	133斤	雞蛋	60 g	177斤	青菜	75 g	221斤	地瓜	30 g	89斤	
		三色丁	6 g	17斤	金針菇	20 g	59斤	薑		2斤	珍珠	20 g	59斤	
		洋蔥	29 g	86斤	紅蘿蔔	6 g	17.7斤	蒜米		1斤				
		青椒	3 g	9斤	海芽		1斤							
		彩椒	3 g	9斤										
				鱈味棒	6 g	19斤								

113年10月份午餐食譜(葷)

用餐數 1770 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	
十月二十八日 星期一	麥片飯	筍子燒雞 (滷)			鐵板豆腐 (炒)			青菜 (炒)			蘿蔔大骨湯 (煮)			
		骨髓丁	40 g	118斤	豆腐	77 g	226斤	青菜	75 g	221斤	蘿蔔	50 g	148斤	
		雞胸丁	30 g	89斤	三色丁	8 g	24斤	薑		2斤	大骨	7 g	19斤	
		乾香菇絲	1 g	3斤	木耳	6 g	18斤	蒜米		1斤	老薑片	1 g	3斤	
		胡蘿蔔	10 g	30斤	絞肉	6 g	18斤							
		筍片	30 g	89斤										
十月二十九日 星期二	南瓜飯	紅燒排骨 (滷)			蒲瓜麵筋 (炒)			青菜 (炒)			番茄蛋花湯 (煮)			
		排骨	70 g	207斤	蒲瓜	80 g	236斤	青菜	75 g	221斤	番茄	10 g	29.5斤	
		洋蔥	13 g	38斤	紅蘿蔔	6.3 g	18.6斤	薑		2斤	豆腐	16 g	47.2斤	
		黃豆芽	16 g	47斤	麵筋泡	6.3 g	18.6斤	蒜米		1斤	高麗菜	20 g	59斤	
		小三角油腐	13 g	38斤	蝦皮	1 g	3斤				大骨	3 g	8.9斤	
		紅蘿蔔	6 g	18斤	蒜米	1 g	3斤							
十月三十日 星期三	炊粉	新竹炒米粉 (炒)			香滷雞翅 (滷)			有機青菜 (炒)			海芽豆腐湯 (煮)			
		肉絲	12 g	39斤	生鮮雞翅	70 g	1900隻	青菜	75 g	221斤	海芽	1 g	3斤	
		洋蔥	28 g	88斤				薑		2斤	雞蛋	7 g	21斤	
		胡蘿蔔	12 g	39斤				蒜米		1斤	大骨	7 g	21斤	
		木耳	9 g	29斤							豆腐		10盤	
		魚板絲	5 g	15斤										
		乾香菇絲	1 g	3斤										
十月三十一日 星期四	糙米飯	回鍋肉片 (炒)			大瓜甜條 (炒)			青菜 (炒)			高纖三絲湯 (煮)			
		肉片	36 g	106.2斤	大黃瓜	74 g	218斤	青菜	75 g	221斤	雞蛋	6 g	17.7斤	
		豆干片	30 g	88.5斤	小甜條	9 g	27斤	薑		2斤	胡蘿蔔	10 g	29.5斤	
		高麗菜	50 g	147.5斤	胡蘿蔔	6 g	18斤	蒜米		1斤	脆筍絲	20 g	59斤	
		青蔥	3 g	8.9斤	木耳	6 g	18斤				大骨	6 g	17.7斤	
		蒜頭	1 g	3斤	肉片	6 g	18斤				金針菇	10 g	29.5斤	