虎林國中 學校午餐

113 年 11 月 份 午 餐 食 譜 (葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜	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	热 量
11/1	五	白米飯	什錦油腐	鮮蔬炒蛋	青菜	芋頭西米露		6. 5	2. 4	1.6	2. 2	0	0	776
11/4	_	小米飯	蔥爆雞丁	碎瓜麵筋	青菜	省香排骨湯		5. 5	2. 7	1.8	2. 2	0	0	729
11/5	=	麥片飯	古早味肉燥	什錦白菜滷	青菜	黄瓜鮮菇湯	水果	5. 7	2. 6	2. 1	2. 4	1	0	815
11/6	Ξ	白拉麵	白醬義大利麵	麥克雞塊*3	有機青菜	南瓜濃湯		6. 1	2. 1	1.6	2. 2	0	0	723
11/7	四	糙米飯	糖醋魚丁	咖哩什錦	青菜	三絲湯		6. 2	2. 6	2. 0	2. 2	0	0	779
11/8	五	長糯米	古早味油飯	五香蛋	青菜	綠豆甜湯		6.8	2. 6	0. 9	2. 2	0	0	790
11/9	六	漢堡麵包	香滷豬排	青菜	番茄醬	炸雞腿 (加菜)	100% 果汁 (加菜)	5. 5	2	2. 4	2			685
11/12	=	紫米飯	醬燒排骨	台式滷味	青菜	高纖蔬菜湯		6. 5	1.8	2. 4	2. 2	0	0	752
11/13	Ξ	刀花麵	刀花炸醬麵	香酥魚排	有機青菜	大滷湯		5. 5	3. 2	1.5	2. 2	0	0	765
11/14	四	糙米飯	糖醋雞丁	鮮蔬大瓜	青菜	蘿蔔排骨湯	鮮奶	5. 6	1.7	2. 7	2. 2	0	0.8	807
11/15	五	白飯	香滷黑干丁	金茸炒蛋	青菜	紅豆什錦甜湯		7. 4	2. 0	1.5	2. 2	0	0	801
11/18	_	燕麥飯	醬爆肉片	田園四喜	青菜	海芽蛋花湯		6. 0	2. 7	1.9	2. 2	0	0	772
11/19	=	五穀飯	咖哩雞	五香豆腐	青菜	蔬菜粉絲湯	水果	5. 8	2. 3	1.4	2. 2	1	0	775
11/20	Ξ	白油麵	什錦炒麵	香滷豬排	有機青菜	酸辣湯		5. 5	2. 0	1.5	2. 2	0	0	670
11/21	四	糙米飯	京醬雞丁	紅燒冬瓜	青菜	日式味噌湯	履歷豆漿	5. 6	3. 0	2. 4	2. 2	0	0	769
11/22	五	白米飯	日式關東煮	木須炒蛋	青菜	三喜甜湯		7. 0	1.3	1. 9	2. 2	0	0	738
11/25	_	小米飯	壽喜燒肉	玉米粉絲煲	青菜	冬瓜大骨湯		6. 0	2. 3	1. 9	2. 2	0	0	739
11/26	=	地瓜飯	塔香雞丁	黄瓜總匯	青菜	羅宋湯		5. 9	1.7	2. 5	2. 2	0	0	705
11/27	Ξ	白飯	肉絲蛋炒飯	香滷雞翅	有機青菜	白菜豆腐湯		5. 5	1.8	2. 1	2. 2	0	0	670
11/28	四	糙米飯	堅果南瓜燉排骨	咖哩洋芋	青菜	瓠瓜大骨湯	鮮奶	5. 9	2. 4	1.7	2. 2	0	0.8	858
11/29	五	炊粉	蔬香炒米粉	香滷油腐	青菜	珍珠冬瓜茶		6.8	1.7	1.4	2. 2	0	0	738

營養小知識 我的餐盤

「我的餐盤」設計理念:是由「國人飲食指南」變身而來,符合一般人的飲食需求,把食物 6 大類的建議量圖像化,讓民眾在實際用餐時,可以更方便的運用,並提醒民眾每餐皆應攝取到6大類食物。除了圖像以外,配合6字口訣可幫助記憶各類食物的攝取量。以下為六字口訣:

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

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 蔡年展

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11月份午餐食譜 (素)

				, ,			(41							
日期	星期	主食	主菜	副菜	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
11/1	五	白米飯	什錦油腐	鮮蔬炒蛋	青菜	芋頭西米露		6.5	2. 2	1.8	3			800
11/4	1	小米飯	塔香紫茄	碎瓜麵筋	青菜	省香素排骨湯		6	2	2. 2	2			715
11/5	=	麥片飯	古早味素肉燥	什錦白菜滷	青菜	黄瓜鮮菇湯	水果	5. 5	2	2. 2	2. 2	1		749
11/6	111	白拉麵	白醬義大利麵	香酥薯餅	有機青菜	南瓜濃湯		5.8	1.8	1.6	3			716
11/7	四	糙米飯	糖醋素肚	咖哩什錦	青菜	三絲湯		5. 5	2. 2	2	2			690
11/8	五	長糯米	古早味油飯	五香蛋	青菜	綠豆甜湯		6	1.8	1.4	2. 5			703
11/9	六	漢堡麵包	素肉排	青菜	番茄醬	腐皮捲、素肉圓 (加菜)	100% 果汁 (加菜)	5. 5	2	2. 4	2			685
11/12	1	紫米飯	醬燒冬瓜	台式滷味	青菜	高纖蔬菜湯		5.8	2	2. 4	2			706
11/13	111	刀花麵	刀花炸醬麵	素香魚排	有機青菜	大滷湯		5. 5	2	1.6	3			710
11/14	四	糙米飯	糖醋素雞	鮮蔬大瓜	青菜	蘿蔔素丸湯	鮮奶	5. 5	2	2. 3	2		0.8	803
11/15	五	白飯	香滷黑干丁	金茸炒蛋	青菜	紅豆什錦甜湯		6.5	2. 2	1.6	2. 2			759
11/18	1	燕麥飯	醬爆時蔬	田園四喜	青菜	海芽蛋花湯		5. 5	2	2. 4	2			685
11/19	1	五穀飯	鮮蔬咖哩	五香油腐	青菜	蔬菜粉絲湯	水果	5.8	2.6	1.6	2	1		791
11/20	Ξ	白油麵	什錦炒麵	雲菜捲	有機青菜	酸辣湯		5. 5	1.8	2	2. 5			683
11/21	四	糙米飯	京醬鮮菇	紅燒冬瓜	青菜	日式味噌湯	履歷豆漿	5. 5	2	2. 3	2			683
11/22	五	白米飯	日式關東煮	木須炒蛋	青菜	三喜甜湯		6.5	2. 2	1.6	3			774
11/25	-	小米飯	壽喜燒百頁	玉米粉絲煲	青菜	冬瓜薑絲湯		5. 5	2	2. 2	2			680
11/26	-1	地瓜飯	塔香素肚	黄瓜總匯	青菜	羅宋湯		5. 5	2	2.1	2			678
11/27	Ξ	白飯	素肉絲蛋炒飯	香滷杏鮑菇	有機青菜	白菜豆腐湯		5. 5	2	1.8	3			757
11/28	四	糙米飯	堅果南瓜燉素排骨	咖哩洋芋	青菜	瓠瓜湯	鮮奶	5.8	2	1.7	2		0.8	809
11/29	五	炊粉	蔬香炒米粉	香滷油腐	青菜	珍珠冬瓜茶		6.3	2.6	2	2			776

營養小知識 我的餐盤

「我的餐盤」設計理念:是由「國人飲食指南」變身而來,符合一般人的飲食需求,把食物 6 大類的建議份量圖像化,讓民眾在實際用餐時,可以更方便的運用,並提醒民眾每餐皆應攝取到6大類食物。除了圖像以外,配合6字口訣可幫助記憶各類食物的攝取量。以下為六字口訣:

每天早晚一杯奶 安聚 电影 电影 电影 电影 电光 果 男 多 化 水 果 多 一 樣 跟 嚴 蛋 一 太 影 多 一 掌 心

堅果種子一茶匙

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

虎林國小 學校午餐

113 年 11 月 份 午 餐 食 譜 (葷)

星期	主食	主菜	副菜	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	热 量
£.	白米飯	什錦油腐	鮮蔬炒蛋	青菜	芋頭西米露		6. 5	2. 4	1.6	2. 2	0	0	776
_	小米飯	蔥爆雞丁	碎瓜麵筋	青菜	省香排骨湯		5. 5	2. 7	1.8	2. 2	0	0	729
=	麥片飯	古早味肉燥	什錦白菜滷	青菜	黄瓜鮮菇湯	水果	5. 7	2. 6	2. 1	2. 4	1	0	815
Ξ	白拉麵	白醬義大利麵	麥克雞塊*3	有機青菜	南瓜濃湯		6. 1	2. 1	1.6	2. 2	0	0	723
四	糙米飯	糖醋魚丁	咖哩什錦	青菜	三絲湯		6. 2	2. 6	2. 0	2. 2	0	0	779
五	長糯米	古早味油飯	五香蛋	青菜	綠豆甜湯		6.8	2. 6	0. 9	2. 2	0	0	790
-	南瓜飯	沙茶雞丁	農家小炒	青菜	番茄豆腐湯		6. 0	3. 2	1.8	2. 2	0	0	802
=	紫米飯	醬燒排骨	台式滷味	青菜	高纖蔬菜湯		6. 5	1.8	2. 4	2. 2	0	0	752
Ξ	刀花麵	刀花炸醬麵	香酥魚排	有機青菜	大滷湯		5. 5	3. 2	1.5	2. 2	0	0	765
四	糙米飯	糖醋雞丁	鮮蔬大瓜	青菜	蘿蔔排骨湯	鮮奶	5. 6	1. 7	2. 7	2. 2	0	0.8	807
£.	白飯	香滷黑干丁	金茸炒蛋	青菜	紅豆什錦甜湯		7. 4	2. 0	1.5	2. 2	0	0	801
_	燕麥飯	醬爆肉片	田園四喜	青菜	海芽蛋花湯		6. 0	2. 7	1.9	2. 2	0	0	772
=	五穀飯	咖哩雞	五香豆腐	青菜	蔬菜粉絲湯	水果	5. 8	2. 3	1.4	2. 2	1	0	775
Ξ	白油麵	什錦炒麵	香滷豬排	有機青菜	酸辣湯		5. 5	2. 0	1.5	2. 2	0	0	670
四	糙米飯	京醬雞丁	紅燒冬瓜	青菜	日式味噌湯	履歷豆漿	5. 6	3. 0	2. 4	2. 2	0	0	769
£.	白米飯	日式關東煮	木須炒蛋	青菜	三喜甜湯		7. 0	1.3	1.9	2. 2	0	0	738
六	漢堡麵包	香滷豬排	青菜	番茄醬	炸雞腿 (加菜)	100% 果汁 (加菜)	5. 5	2	2. 4	2			685
_	地瓜飯	塔香雞丁	黄瓜總匯	青菜	羅宋湯		5. 9	1. 7	2. 5	2. 2	0	0	705
=	白飯	肉絲蛋炒飯	香滷雞翅	有機青菜	白菜豆腐湯		5. 5	1.8	2. 1	2. 2	0	0	670
四	糙米飯	堅果南瓜燉排骨	咖哩洋芋	青菜	瓠瓜大骨湯	鮮奶	5. 9	2. 4	1.7	2. 2	0	0.8	858
五	炊粉	蔬香炒米粉	香滷油腐	青菜	珍珠冬瓜茶		6.8	1. 7	1.4	2. 2	0	0	738
		用 左一二三四左一二三四左一二三四左十二三四三 白 小 麥 白 糙 長 南 紫 刀 糙 白 燕 五 白 糙 白 漢 地 白 糕 米 米 片 拉 米 糯 瓜 米 花 米 白 麥 穀 油 米 米 磐 瓜 的 米 飯 飯 飯 飯 飯 飯 飯 飯 飯 飯 飯 飯 飯 飯 飯 飯 飯 飯	王 主 主 主 主 主 主 主 主 主 主 主 主 主	王食 一	五 主食 主采 二 二 二 五 五 京 菜 五 五 五 京 菜 五	日 主食 工業 一 二 為品	日 主食 五 白米飯	基金 主食 主菜 副菜 一 湯品 附養 餘 編	E 主食 主菜 副菜 湯品 附養 離 報	基本 主義 主義 山菜 副菜 湯品 門村養 報酬 報酬 辦願 報酬 期期 期期	E 主食 主菜 副菜 副菜 湯品 附養 報告 4 日本 報告 報告 日本 日本 報告 報告 日本 報告 報告 日本 報告 報告 報告 日本 日本 報告 報告 日本 日本 <t< td=""><td>基金 主菜 副菜 高菜 海品 附養 数益 金融 金元 金元 本年 金元 本年 本年</td><td>基金 主菜 副菜 副菜 湯品 附養 報酬 編品 本報 編品 本書 五 白米飯 什錦油腐 鮮菠炒蛋 青菜 芋頭西米露 6.5 2.4 1.6 2.2 0 0 一 小米飯 蔥爆雞丁 碎瓜麵筋 青菜 苔癬排骨湯 5.5 2.7 1.8 2.2 0 0 二 麥月飯 古早味肉燥 什錦白菜油 青菜 黃瓜鮮菇湯 水果 5.7 2.6 2.1 2.4 1 0 豆 白拉麵 白醬蒸大利麵 多克雞塊等 有菜 南瓜滾湯 6.1 2.1 1.6 2.2 0 0 豆 白拉麵 白醬蒸大利麵 多克雞塊等 有菜 高瓜滿湯 水果 5.7 2.6 2.1 2.4 1 0 豆 白粒飯 檢膳魚丁 咖哩什錦 青菜 三絲湯 6.2 2.6 2.0 0 0 豆 長橋業 古早味油飯 五番蛋 青菜 葡茄豆腐湯 6.0 3.2 1.8 2.2 0 0 豆 刀花麵 五番魚排 有減 大漁 五十 2.2 0 0 豆 白飯 一株銀銀 五番豆腐 五菜 五二 2.2 0 0</td></t<>	基金 主菜 副菜 高菜 海品 附養 数益 金融 金元 金元 本年 金元 本年 本年	基金 主菜 副菜 副菜 湯品 附養 報酬 編品 本報 編品 本書 五 白米飯 什錦油腐 鮮菠炒蛋 青菜 芋頭西米露 6.5 2.4 1.6 2.2 0 0 一 小米飯 蔥爆雞丁 碎瓜麵筋 青菜 苔癬排骨湯 5.5 2.7 1.8 2.2 0 0 二 麥月飯 古早味肉燥 什錦白菜油 青菜 黃瓜鮮菇湯 水果 5.7 2.6 2.1 2.4 1 0 豆 白拉麵 白醬蒸大利麵 多克雞塊等 有菜 南瓜滾湯 6.1 2.1 1.6 2.2 0 0 豆 白拉麵 白醬蒸大利麵 多克雞塊等 有菜 高瓜滿湯 水果 5.7 2.6 2.1 2.4 1 0 豆 白粒飯 檢膳魚丁 咖哩什錦 青菜 三絲湯 6.2 2.6 2.0 0 0 豆 長橋業 古早味油飯 五番蛋 青菜 葡茄豆腐湯 6.0 3.2 1.8 2.2 0 0 豆 刀花麵 五番魚排 有減 大漁 五十 2.2 0 0 豆 白飯 一株銀銀 五番豆腐 五菜 五二 2.2 0 0

營養小知識 我的餐盤

「我的餐盤」設計理念:是由「國人飲食指南」變身而來,符合一般人的飲食需求,把食物 6 大類的建議量圖像化,讓民眾在實際用餐時,可以更方便的運用,並提醒民眾每餐皆應攝取到6大類食物。除了圖像以外,配合6字口訣可幫助記憶各類食物的攝取量。以下為六字口訣:

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

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 蔡年展

新竹市立虎林國民中學 營養師 陳文宗

◆我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

堅果種子一茶匙 堅果種子類

豆魚 蛋肉一掌心 豆魚蛋肉類

電透運動至少150分鐘 電透機業費 多購水取代含糖飲料

豆>魚>蛋>肉類

每天早晚一杯奶 乳品類

参 每餐水果拳頭大 水果類

菜比水果多一點 蔬菜類

 吃得下
 吃得夠
 吃得對
 吃得巧

 夢用烹飪
 少量多餐
 每天吃足
 天然調味 飲化助吞咬
 大類食物
 共食更美味

每天1.5-2杯 (1杯240毫升)

在地當季多樣化

當季月1/3撰深色

虎林國小 學校午餐

113年11月份午餐食譜 (素)

				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			(41							
日期	星期	主食	主菜	副菜	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
11/1	五	白米飯	什錦油腐	鮮蔬炒蛋	青菜	芋頭西米露		6.5	2. 2	1.8	3			800
11/4	1	小米飯	塔香紫茄	碎瓜麵筋	青菜	省香素排骨湯		6	2	2. 2	2			715
11/5	1	麥片飯	古早味素肉燥	什錦白菜滷	青菜	黄瓜鮮菇湯	水果	5. 5	2	2. 2	2. 2	1		749
11/6	111	白拉麵	白醬義大利麵	香酥薯餅	有機青菜	南瓜濃湯		5.8	1.8	1.6	3			716
11/7	四	糙米飯	糖醋素肚	咖哩什錦	青菜	三絲湯		5. 5	2. 2	2	2			690
11/8	五	長糯米	古早味油飯	五香蛋	青菜	綠豆甜湯		6	1.8	1.4	2. 5			703
11/11	1	南瓜飯	沙茶素雞丁	農家小炒	青菜	番茄豆腐湯		5. 6	2. 2	2. 3	2. 2			714
11/12	11	紫米飯	醬燒冬瓜	台式滷味	青菜	高纖蔬菜湯		5.8	2	2. 4	2			706
11/13	111	刀花麵	刀花炸醬麵	素香魚排	有機青菜	大滷湯		5. 5	2	1.6	3			710
11/14	四	糙米飯	糖醋素雞	鮮蔬大瓜	青菜	蘿蔔素丸湯	鮮奶	5. 5	2	2. 3	2		0.8	803
11/15	五	白飯	香滷黑干丁	金茸炒蛋	青菜	紅豆什錦甜湯		6.5	2. 2	1.6	2. 2			759
11/18	1	燕麥飯	醬爆時蔬	田園四喜	青菜	海芽蛋花湯		5. 5	2	2. 4	2			685
11/19	11	五穀飯	鮮蔬咖哩	五香油腐	青菜	蔬菜粉絲湯	水果	5.8	2. 6	1.6	2	1		791
11/20	111	白油麵	什錦炒麵	雲菜捲	有機青菜	酸辣湯		5. 5	1.8	2	2. 5			683
11/21	四	糙米飯	京醬鮮菇	紅燒冬瓜	青菜	日式味噌湯	履歷豆漿	5. 5	2	2. 3	2			683
11/22	五	白米飯	日式關東煮	木須炒蛋	青菜	三喜甜湯		6.5	2. 2	1.6	3			774
11/23	六	漢堡麵包	素肉排	青菜	番茄醬	腐皮捲、素肉圓 (加菜)	100% 果汁 (加菜)	5. 5	2	2.4	2			685
11/26	=	地瓜飯	塔香素肚	黄瓜總匯	青菜	羅宋湯		5. 5	2	2. 1	2			678
11/27	트	白飯	素肉絲蛋炒飯	香滷杏鮑菇	有機青菜	白菜豆腐湯		5. 5	2	1.8	3			757
11/28	四	糙米飯	堅果南瓜燉素排骨	咖哩洋芋	青菜	瓠瓜湯	鮮奶	5.8	2	1.7	2		0.8	809
11/29	五	炊粉	蔬香炒米粉	香滷油腐	青菜	珍珠冬瓜茶		6.3	2.6	2	2			776

營養小知識 我的餐盤

「我的餐盤」設計理念:是由「國人飲食指南」變身而來,符合一般人的飲食需求,把食物 6 大類的建議份量圖像化,讓民眾在實際用餐時,可以更方便的運用,並提醒民眾每餐皆應攝取到6大類食物。除了圖像以外,配合6字口訣可幫助記憶各類食物的攝取量。以下為六字口訣:

堅果種子一茶匙

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

香山國小 學校午餐

113年11月份午餐食譜 (葷)

				0 11 /1		RRIGHT	(+							
日期	星期	主食	主菜	副菜	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
11/1	五	白米飯	什錦油腐	鮮蔬炒蛋	青菜	芋頭西米露		6. 5	2. 4	1.6	2. 2	0	0	776
11/4	1	小米飯	蔥爆雞丁	碎瓜麵筋	青菜	省香排骨湯		5. 5	2. 7	1.8	2. 2	0	0	729
11/5	=	麥片飯	古早味肉燥	什錦白菜滷	青菜	黄瓜鮮菇湯	水果	5. 7	2. 6	2. 1	2. 4	1	0	815
11/6	Ξ	白拉麵	白醬義大利麵	麥克雞塊*3	有機青菜	南瓜濃湯		6. 1	2. 1	1.6	2. 2	0	0	723
11/7	四	糙米飯	糖醋魚丁	咖哩什錦	青菜	三絲湯		6. 2	2. 6	2. 0	2. 2	0	0	779
11/8	五	長糯米	古早味油飯	五香蛋	青菜	綠豆甜湯		6.8	2. 6	0. 9	2. 2	0	0	790
11/11	1	南瓜飯	沙茶雞丁	農家小炒	青菜	番茄豆腐湯		6. 0	3. 2	1.8	2. 2	0	0	802
11/12	-	紫米飯	醬燒排骨	台式滷味	青菜	高纖蔬菜湯		6. 5	1.8	2. 4	2. 2	0	0	752
11/13	Ξ	刀花麵	刀花炸醬麵	香酥魚排	有機青菜	大滷湯		5. 5	3. 2	1.5	2. 2	0	0	765
11/14	四	糙米飯	糖醋雞丁	鮮蔬大瓜	青菜	蘿蔔排骨湯	鮮奶	5. 6	1.7	2. 7	2. 2	0	0.8	807
11/15	五	白飯	香滷黑干丁	金茸炒蛋	青菜	紅豆什錦甜湯		7.4	2. 0	1.5	2. 2	0	0	801
11/18	1	燕麥飯	醬爆肉片	田園四喜	青菜	海芽蛋花湯		6. 0	2. 7	1.9	2. 2	0	0	772
11/19	-1	五穀飯	咖哩雞	五香豆腐	青菜	蔬菜粉絲湯	水果	5. 8	2. 3	1.4	2. 2	1	0	775
11/20	Ξ	白油麵	什錦炒麵	香滷豬排	有機青菜	酸辣湯		5. 5	2. 0	1.5	2. 2	0	0	670
11/21	四	糙米飯	京醬雞丁	紅燒冬瓜	青菜	日式味噌湯	履歷豆漿	5. 6	3. 0	2. 4	2. 2	0	0	769
11/22	五	白米飯	日式關東煮	木須炒蛋	青菜	三喜甜湯		7. 0	1.3	1.9	2. 2	0	0	738
11/25	-	小米飯	壽喜燒肉	玉米粉絲煲	青菜	冬瓜大骨湯		6. 0	2. 3	1.9	2. 2	0	0	739
11/26	1]	地瓜飯	塔香雞丁	黄瓜總匯	青菜	羅宋湯		5. 9	1. 7	2. 5	2. 2	0	0	705
11/27	11.	白飯	肉絲蛋炒飯	香滷雞翅	有機青菜	白菜豆腐湯		5. 5	1.8	2. 1	2. 2	0	0	670
11/28	四	糙米飯	堅果南瓜燉排骨	咖哩洋芋	青菜	瓠瓜大骨湯	鮮奶	5. 9	2. 4	1. 7	2. 2	0	0.8	858
11/29	五	炊粉	蔬香炒米粉	香滷油腐	青菜	珍珠冬瓜茶		6.8	1. 7	1.4	2. 2	0	0	738
11/30	六	漢堡麵包	香滷豬排	青菜	番茄醬	炸雞腿 (加菜)	100% 果汁 (加菜)	5. 5	2	2. 4	2			685

營養小知識 我的餐盤

「我的餐盤」設計理念:是由「國人飲食指南」變身而來,符合一般人的飲食需求,把食物 6 大類的建議量圖像化,讓民眾在實際用餐時,可以更方便的運用,並提醒民眾每餐皆應攝取到6大類食物。除了圖像以外,配合6字口訣可幫助記憶各類食物的攝取量。以下為六字口訣:

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



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 蔡年展

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11月份午餐食譜 (素)

					·									
日期	星期	主食	主菜	副菜	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
11/1	五	白米飯	什錦油腐	鮮蔬炒蛋	青菜	芋頭西米露		6. 5	2. 2	1.8	3			800
11/4	1	小米飯	塔香紫茄	碎瓜麵筋	青菜	省香素排骨湯		6	2	2. 2	2			715
11/5	=	麥片飯	古早味素肉燥	什錦白菜滷	青菜	黄瓜鮮菇湯	水果	5. 5	2	2. 2	2. 2	1		749
11/6	E	白拉麵	白醬義大利麵	香酥薯餅	有機青菜	南瓜濃湯		5. 8	1.8	1.6	3			716
11/7	四	糙米飯	糖醋素肚	咖哩什錦	青菜	三絲湯		5. 5	2. 2	2	2			690
11/8	五	長糯米	古早味油飯	五香蛋	青菜	綠豆甜湯		6	1.8	1.4	2. 5			703
11/11	١	南瓜飯	沙茶素雞丁	農家小炒	青菜	番茄豆腐湯		5. 6	2. 2	2. 3	2. 2			714
11/12	11	紫米飯	醬燒冬瓜	台式滷味	青菜	高纖蔬菜湯		5.8	2	2.4	2			706
11/13	111	刀花麵	刀花炸醬麵	素香魚排	有機青菜	大滷湯		5. 5	2	1.6	3			710
11/14	四	糙米飯	糖醋素雞	鮮蔬大瓜	青菜	蘿蔔素丸湯	鮮奶	5. 5	2	2. 3	2		0.8	803
11/15	五	白飯	香滷黑干丁	金茸炒蛋	青菜	紅豆什錦甜湯		6. 5	2. 2	1.6	2. 2			759
11/18	1	燕麥飯	醬爆時蔬	田園四喜	青菜	海芽蛋花湯		5. 5	2	2.4	2			685
11/19	11	五穀飯	鮮蔬咖哩	五香油腐	青菜	蔬菜粉絲湯	水果	5.8	2.6	1.6	2	1		791
11/20	Ξ	白油麵	什錦炒麵	雲菜捲	有機青菜	酸辣湯		5. 5	1.8	2	2. 5			683
11/21	四	糙米飯	京醬鮮菇	紅燒冬瓜	青菜	日式味噌湯	履歷豆漿	5. 5	2	2.3	2			683
11/22	五	白米飯	日式關東煮	木須炒蛋	青菜	三喜甜湯		6.5	2. 2	1.6	3			774
11/25	-	小米飯	壽喜燒百頁	玉米粉絲煲	青菜	冬瓜薑絲湯		5. 5	2	2. 2	2			680
11/26	=	地瓜飯	塔香素肚	黄瓜總匯	青菜	羅宋湯		5. 5	2	2.1	2			678
11/27	Ξ	白飯	素肉絲蛋炒飯	香滷杏鮑菇	有機青菜	白菜豆腐湯		5. 5	2	1.8	3			757
11/28	四	糙米飯	堅果南瓜燉素排骨	咖哩洋芋	青菜	瓠瓜湯	鮮奶	5.8	2	1.7	2		0.8	809
11/29	五	炊粉	蔬香炒米粉	香滷油腐	青菜	珍珠冬瓜茶		6.3	2.6	2	2			776
11/30	六	漢堡麵包	素肉排	青菜	番茄醬	腐皮捲、素肉圓 (加菜)	100% 果汁 (加菜)	5. 5	2	2.4	2			685
				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·										

營養小知識 我的餐盤

「我的餐盤」設計理念:是由「國人飲食指南」變身而來, 符合一般人的飲食需求,把食物 6 大類的建議份量圖像化, 讓民眾在實際用餐時,可以更方便的運用,並提醒民眾每餐 皆應攝取到6大類食物。除了圖像以外,配合6字口訣可幫助 記憶各類食物的攝取量。以下為六字口訣:

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

◆我的餐盤 聰明吃·營養跟著來 每天早晚一杯奶 乳品類 每天1.5-2杯 (1杯240毫升) 毎餐水果拳頭大 水果類 豆魚 蛋肉一掌心 豆魚蛋肉類 在地當季多樣化 菜比水果多一點 蔬菜類 飯跟蔬菜一樣多 全殼雜糧類 當季且1/3選深色 吃得下 吃得夠 吃得對 吃得對 費用烹飪 少量多餐 每天吃足 天然調味 共食更美味 等規運動至少150分鐘 多端水取代含雜数料 (本生場料証 (本生場) (本生) (本生)

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