

虎林國中、虎林國小、香山國小 學校午餐

114 年 1 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
1/2	四	糙米飯	檸檬燒雞	麻婆豆腐	青菜	三絲大骨湯		5.3	2.2	1.5	2.2			669
1/3	五	白飯	咖哩百頁	木耳炒蛋	青菜	銀耳甜湯		5.3	2.0	1.2	2.2			648
1/6	一	紫米飯	韓式燒肉片	田園四喜	青菜	海芽豆腐湯		5.8	2.9	1.4	2.2			757
1/7	二	麥片飯	麻油雞	雙花肉絲	青菜	結頭菜排骨湯	水果	5.0	2.1	2.3	2.2	1		727
1/8	三	炊粉	新竹炒米粉	香酥魚排	青菜	大滷湯		5.0	1.9	1.5	2.2			630
1/9	四	糙米飯	椒麻雞	古早味白菜滷	青菜	油腐細粉湯	豆漿	5.3	2.8	1.8	2.2			718
1/10	五	白米飯	醬燒干片	洋蔥炒蛋	青菜	紅豆西米露		5.7	2.3	1.5	2.2			709
1/13	一	麥片飯	泰式檸檬雞丁	冬瓜什錦	青菜	白菜魚丸湯		5.0	2.1	2.6	2.2			673
1/14	二	地瓜飯	豆干炒肉柳	咖哩洋芋	青菜	海結大骨湯		5.6	2.7	1.8	2.2			739
1/15	三	白拉麵	白醬義大利麵	雞塊*3	青菜	洋芋濃湯		5.6	2.1	1.5	2.2			686
1/16	四	糙米飯	砂鍋魚丁	玉米肉末	青菜	蘿蔔魚羹湯	鮮奶	5.4	2.4	1.8	2.2		1	853
1/17	五	白米飯	沙茶乾丁	日式蒸蛋	青菜	瓠瓜排骨湯		5.0	2.2	1.5	2.2			648
1/20	一	刈包	滷豬排		青菜	地瓜山粉圓湯		4.9	1.0	0.8	2.2			537

114 年 2 月 份 午 餐 食 譜 (葷)

2/11	二	麥片飯	洋芋燒雞	帶根乾片	青菜	三絲湯		5.6	3.0	1.6	2.2			753
2/12	三	白拉麵	義大利肉醬麵	香滷雞翅	青菜	南瓜濃湯		5.7	2.1	1.3	2.2			688
2/13	四	糙米飯	鐵板豬柳	玉米三色	青菜	黃瓜排骨湯		5.7	2.5	1.5	2.2			723
2/14	五	白米飯	家常豆腐	菜脯炒蛋	青菜	綠豆薏仁湯		6.3	1.9	1.3	2.2			709
2/17	一	麥片飯	南瓜燉肉	農家小炒	青菜	蘿蔔大骨湯		5.5	3.1	1.9	2.2			758
2/18	二	小米飯	三杯雞	大瓜總匯	青菜	羅宋湯	水果	5.0	2.1	2.6	2.2	1		730
2/19	三	粗米粉	新竹米粉湯	酥炸魚排 (國中-鯖魚 國小-鯊魚片)	青菜	包子		5.5	2.1	1.3	2.2			674
2/20	四	糙米飯	冬瓜鳳梨雞	日式關東煮	青菜	瓠瓜魚羹湯	豆漿	5.2	2.6	2.5	2.2			716
2/21	五	炒飯	堅果蛋炒飯	香滷油腐	青菜	燒仙草		6.1	1.4	1.3	2.2			663
2/24	一	南瓜飯	蘿蔔燒雞	芋香白菜滷	青菜	肉骨茶湯		5.2	1.6	2.6	2.2			642
2/25	二	紫米飯	筍干控肉	海帶干絲	青菜	冬瓜丸子湯		5.0	2.4	2.1	2.2			686
2/26	三	白扁麵	日式炒麵	香滷豬排	青菜	酸辣湯		5.0	2.6	1.3	2.2			681
2/27	四	糙米飯	蔥燒雞丁	鮮蔬炒蛋	青菜	蘿蔔鮮菇湯	鮮奶	5.1	2.6	1.8	2.2		1	848
2/28	五	二二八和平紀念日												

營養小知識 味噌湯

味噌湯是日本國民美食代表之一，含有豐富的營養價值，據說也是讓日本人長壽的秘訣喔！味噌的製作過程是利用黃豆、米麴和食鹽一起發酵製得，而在製程中會再加入耐鹽性的酵母菌以及乳酸菌進行發酵，產生胺基酸、單醣、酒精等物質，使得味噌具有獨特的發酵風味。

味噌的營養價值含有多樣的礦物質，包含鐵、鉀、磷以及大豆異黃酮、維生素E等營養素，然而味噌屬於發酵製品，且在製作過程中有添加較多的鹽，因此在這邊提醒大家，有高血壓、腎病的患者要酌量食用喔！



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、虎林國小、香山國小 學校午餐

114 年 1 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
1/2	四	糙米飯	醬燒素雞	麻婆豆腐	青菜	三絲湯		5.3	2.2	1.5	2.2			669
1/3	五	白飯	咖哩百頁	木耳炒蛋	青菜	銀耳甜湯		5.3	2.0	1.2	2.2			648
1/6	一	紫米飯	韓式炒年糕	田園四喜	青菜	海芽豆腐湯		5.8	2.9	1.4	2.2			757
1/7	二	麥片飯	麻油鮮菇	雙花素炒	青菜	結頭菜湯	水果	5.0	2.1	2.3	2.2	1		727
1/8	三	炊粉	新竹炒米粉	素雞排	青菜	大滷湯		5.0	1.9	1.5	2.2			630
1/9	四	糙米飯	塔香素肚	古早味白菜滷	青菜	油腐細粉湯	豆漿	5.3	2.8	1.8	2.2			718
1/10	五	白米飯	醬炒干片	鮮蔬炒蛋	青菜	紅豆西米露		5.7	2.3	1.5	2.2			709
1/13	一	麥片飯	泰式檸檬素肉片	冬瓜什錦	青菜	白菜素魚丸湯		5.0	2.1	2.6	2.2			673
1/14	二	地瓜飯	紅燒油腐	咖哩洋芋	青菜	海結蔬菜湯		5.6	2.7	1.8	2.2			739
1/15	三	白拉麵	白醬義大利麵	薯餅	青菜	玉米濃湯		5.6	2.1	1.5	2.2			686
1/16	四	糙米飯	素滷烤麩	玉米干丁	青菜	蘿蔔金菇湯	鮮奶	5.4	2.4	1.8	2.2		1	853
1/17	五	白飯	芋香紫茄	日式蒸蛋	青菜	瓠瓜角螺湯		5.0	2.2	1.5	2.2			648
1/20	一	刈包	素肉排		青菜	地瓜山粉圓湯		4.9	1.0	0.8	2.2			537

114 年 2 月 份 午 餐 食 譜 (素)

2/11	二	麥片飯	洋芋什錦	帶根乾片	青菜	三絲湯		5.6	3.0	1.6	2.2			753
2/12	三	白拉麵	義大利麵	紅燒素獅子頭	青菜	南瓜濃湯		5.7	2.1	1.3	2.2			688
2/13	四	糙米飯	醬燒麵腸	玉米鮮菇	青菜	黃瓜湯		5.7	2.5	1.5	2.2			723
2/14	五	白米飯	家常豆腐	菜脯炒蛋	青菜	綠豆薏仁湯		6.3	1.9	1.3	2.2			709
2/17	一	麥片飯	南瓜燒烤麩	農家小炒	青菜	蘿蔔湯		5.5	3.1	1.9	2.2			758
2/18	二	小米飯	三杯豆包	大瓜總匯	青菜	羅宋湯	水果	5.0	2.1	2.6	2.2	1		730
2/19	三	粗米粉	新竹米粉湯	雲菜捲	青菜	包子		5.5	2.1	1.3	2.2			674
2/20	四	糙米飯	蜜汁黑干丁	日式關東煮	青菜	瓠瓜素丸湯	豆漿	5.2	2.6	2.5	2.2			716
2/21	五	炒飯	堅果蛋炒飯	香滷油腐	青菜	燒仙草		6.1	1.4	1.3	2.2			663
2/24	一	南瓜飯	梅干素燒	芋香白菜滷	青菜	肉骨茶湯		5.2	1.6	2.6	2.2			642
2/25	二	紫米飯	筍干麵輪	海帶干絲	青菜	冬瓜丸子湯		5.0	2.4	2.1	2.2			686
2/26	三	白扁麵	日式炒麵	綜合炸物	青菜	酸辣湯		5.0	2.6	1.3	2.2			681
2/27	四	糙米飯	花生麵筋	鮮蔬炒蛋	青菜	蘿蔔鮮菇湯	鮮奶	5.1	2.6	1.8	2.2		1	848
2/28	五	二二八和平紀念日												

營養小知識 味噌湯

味噌湯是日本國民美食代表之一，含有豐富的營養價值，據說也是讓日本人長壽的秘訣喔！味噌的製作過程是利用黃豆、米麴和食鹽一起發酵製得，而在製程中會再加入耐鹽性的酵母菌以及乳酸菌進行發酵，產生胺基酸、單糖、酒精等物質，使得味噌具有獨特的發酵風味。

味噌的營養價值含有多樣的礦物質，包含鐵、鉀、磷以及大豆異黃酮、維生素E等營養素，然而味噌屬於發酵製品，且在製作過程中有添加較多的鹽，因此在這邊提醒大家，有高血壓、腎病的患者要酌量食用喔！



冬天暖胃湯品 味噌湯

味噌製作過程
利用黃豆、米麴和食鹽一起發酵製得，而在製程中會再加入耐鹽性的酵母菌以及乳酸菌進行發酵，產生獨特的發酵風味。

味噌營養價值
包含多種礦物質，如鐵、鉀、磷...以及大豆異黃酮、維生素E等。

哪些人該少吃味噌？
1. 高血壓患者
2. 腎臟病患者

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

114 年 1 月 份 午 餐 食 譜 (葷)

用餐數 1810 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									
一月二日	糙米飯	檸檬燒雞 (煮)				麻婆豆腐 (炒)				青菜 (炒)				三絲大骨湯 (煮)								
		雞胸丁	30.0	g	90.5	斤	豆腐	67.1	g	27	盤	青菜	75	g	226.3	斤	黃豆芽	9.9	g	29.9	斤	
		骨腿丁	36.0	g	109	斤	洋蔥	9.9	g	30	斤			g		斤	冬粉	5	g	15	斤	
		洋蔥	25.0	g	76	斤	蔥	1	g	3	斤			g		斤	榨菜絲	13.2	g	40	斤	
		胡蘿蔔	12.0	g	36	斤	三色丁	5	g	15	包			g		斤	雞蛋	6.6	g	20	斤	
		蒜頭		g		斤	木耳	3.3	g	10	斤			g		斤	大骨	5	g	15.1	斤	
		檸檬汁		g		斤			g		斤			g		斤			g		斤	
				g		斤			g		斤			g		斤			g		斤	
星期四			g		斤			g		斤			g		斤			g		斤		
一月三日	白飯	咖哩百頁 (炒)				木耳炒蛋 (煮)				青菜 (炒)				銀耳甜湯 (煮)								
		馬鈴薯	28.5	g	86	斤	雞蛋	59.1	g	178.3	斤	青菜	75	g	226.3	斤	白木耳	1	g	3.1	斤	
		百頁豆腐	48.5	g	146	斤	木耳	10	g	30	斤			g		斤	山粉圓	1	g	3	斤	
		胡蘿蔔	5.5	g	17	斤	胡蘿蔔	9.9	g	30	斤			g		斤	紅棗	0.4	g	1	包	
		洋蔥	8.5	g	26	斤	金針菇	9.9	g	30	斤			g		斤	枸杞	0.7	g	2	包	
		毛豆仁	4.1	g	15	包	青蔥	1	g	3.1	斤			g		斤			g		斤	
				g		斤			g		斤			g		斤			g		斤	
				g		斤			g		斤			g		斤			g		斤	
星期五			g		斤			g		斤			g		斤			g		斤		

114 年 1 月份午餐食譜 (葷)

用餐數 1810 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	
一月六日 星期一	紫米飯	韓式燒肉片 (煮)			田園四喜 (煮)			青菜 (炒)			海芽豆腐湯 (煮)			
		豬肉片	69 g	208.2 斤	玉米粒	33 g	99.6 斤	青菜	75 g	226.3 斤	乾海芽	1 g	3.1 斤	
		洋蔥	23 g	69 斤	絞肉	20 g	60 斤		g	斤	豆腐	22.3 g	9 盤	
		高麗菜	27 g	82 斤	馬鈴薯	33 g	100 斤		g	斤	大骨	6.6 g	20 斤	
		胡蘿蔔	8.2 g	25 斤	茶豆仁	5.5 g	20 包		g	斤	薑	0.4 g	1 斤	
		蔥	1.7 g	5.2 斤	胡蘿蔔	10 g	30.2 斤		g	斤		g	斤	
			g	斤		g	斤		g	斤		g	斤	
			g	斤		g	斤		g	斤		g	斤	
一月七日 星期二	麥片飯	麻油雞 (煮)			雙花肉絲 (煮)			青菜 (炒)			結頭菜排骨湯 (煮)			水果
		骨腿丁	36.1 g	109 斤	冷凍青花菜	32.8 g	99 斤	青菜	75 g	226.3 斤	結頭菜	52.5 g	158.4 斤	
		雞胸丁	30 g	91 斤	冷凍白花菜	39.4 g	119 斤		g	斤	排骨丁	6.6 g	20 斤	
		胡蘿蔔	9.9 g	30 斤	胡蘿蔔	6.6 g	20 斤		g	斤	老薑片	0.7 g	2 斤	
		杏鮑菇頭	9.9 g	30 斤	肉絲	13.2 g	40 斤		g	斤		g	斤	
		米血	9.9 g	29.9 斤	甜不辣條	9.9 g	29.9 斤		g	斤		g	斤	
		四角油腐	19.7 g	59.5 斤		g	斤		g	斤		g	斤	
		老薑片	1 g	3.1 斤		g	斤		g	斤		g	斤	
一月八日 星期三	炊粉	新竹炒米粉 (煮)			香酥魚排 (炸)			青菜 (炒)			大滷湯 (煮)			
		高麗菜	49.2 g	148.5 斤	魚排	g	1900 個	青菜	75 g	226.3 斤	豆腐	22.3 g	9 盤	
		胡蘿蔔	9.9 g	30 斤		g	斤		g	斤	雞蛋	5 g	15 斤	
		乾香菇絲	0.7 g	2 斤		g	斤		g	斤	乾木耳	0.7 g	2 斤	
		肉絲	19.7 g	60 斤		g	斤		g	斤	筍絲	6.6 g	20 斤	
		紅蔥頭(先進)	1.7 g	5.2 斤		g	斤		g	斤	胡蘿蔔	6.6 g	20 斤	
		蝦皮	1 g	3.1 斤		g	斤		g	斤		g	斤	
		豬油(先進)	3.3 g	10 斤		g	斤		g	斤		g	斤	
一月九日 星期四	糙米飯	椒麻雞 (煮)			古早味白菜滷 (滷)			青菜 (炒)			油腐細粉湯 (煮)			豆漿
		骨腿丁	36.1 g	109 斤	大白菜	59.1 g	178.3 斤	青菜	75 g	226.3 斤	四角油腐	16.4 g	49.5 斤	
		雞胸丁	30.0 g	91 斤	芋頭	9.9 g	30 斤		g	斤	冬粉	1.4 g	4 斤	
		香菜	1.0 g	3 斤	胡蘿蔔	9.9 g	30 斤		g	斤	蔥	1 g	3 斤	
		小黃瓜	28.0 g	85 斤	虱目魚羹	6.6 g	20 斤		g	斤	大骨	5 g	15 斤	
		蒜末	1 g	3.1 斤	豬皮	1 g	3.1 斤		g	斤		g	斤	
		紅辣椒	g	1 斤	生香菇	3.3 g	10 斤		g	斤		g	斤	
			g	斤	雞蛋	6.6 g	20 斤		g	斤		g	斤	
一月十日 星期五	白米飯	醬燒干片 (炒)			洋蔥炒蛋 (煮)			青菜 (炒)			紅豆西米露 (煮)			
		大黑干片	50.9 g	153.6 斤	雞蛋	59.1 g	178.3 斤	青菜	75 g	226.3 斤	紅豆	17.0 g	51.3 斤	
		黑輪	9.9 g	30 斤	洋蔥	29.6 g	89 斤		g	斤	西谷米	7.0 g	21 斤	
		胡蘿蔔	6.6 g	20 斤	胡蘿蔔	6.6 g	20 斤		g	斤	椰奶	g	罐	
		生香菇	6.6 g	20 斤		g	斤		g	斤		g	斤	
		洋蔥	26.3 g	79.4 斤		g	斤		g	斤		g	斤	
			g	斤		g	斤		g	斤		g	斤	
			g	斤		g	斤		g	斤		g	斤	

114 年 1 月份午餐食譜 (葷)

用餐數 1810 人

[illegible]

114 年 1 月 份 午 餐 食 譜 (葷)

用餐數 1810 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									
一月二十日	刈包	滷豬排 (煮)			0 (煮)			青菜 (炒)			地瓜山粉圓湯 (煮)											
		生鮮豬排		g	1900	個			g		斤	青菜	75		g	226.3	斤	地瓜	50.2	g	151.5	斤
				g		斤			g		斤				g		斤	山粉圓	1	g	3	斤
		刈包		g	1900	個			g		斤				g		斤	冬瓜茶磚	15.5	g	3	袋
				g		斤			g		斤				g		斤			g		斤
				g		斤			g		斤				g		斤			g		斤
				g		斤			g		斤				g		斤			g		斤
				g		斤			g		斤				g		斤			g		斤
星期一			g		斤			g		斤			g		斤			g		斤		

114年2月份午餐食譜(葷)

用餐數 1810 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	
二月十一日 星期二	麥片飯	洋芋燒雞 (煮)			帶根乾片 (炒)			青菜 (炒)			三絲湯 (煮)			
		骨腿丁	36 g	108.6 斤	海帶根(2/10進)	24.8 g	1 箱	青菜	75 g	226.3 斤	黃豆芽	9.9 g	29.9 斤	
		雞胸丁	30 g	91 斤	豆干片	36.1 g	109 斤			斤	冬粉	5 g	15 斤	
		馬鈴薯	30 g	91 斤	胡蘿蔔	9.9 g	30 斤			斤	榨菜絲	13.2 g	40 斤	
		洋蔥	20 g	60 斤	肉絲	19.7 g	60 斤			斤	雞蛋	6.6 g	20 斤	
		胡蘿蔔	12 g	36.2 斤	芝麻	0.4 g	1 包			斤	大骨	5 g	15.1 斤	
				斤	青蔥	1 g	3.1 斤			斤			斤	
				斤			斤			斤			斤	
二月十二日 星期三	白拉麵	義大利肉醬麵 (煮)			香滷雞翅 (滷)			青菜 (炒)			南瓜濃湯 (煮)			
		絞肉	32.8 g	99 斤	生鮮雞翅		1900 個	青菜	75 g	226.3 斤	南瓜	44.0 g	132.8 斤	
		三色丁	5 g	15 包			斤			斤	雞蛋	13.0 g	39 斤	
		番茄	23 g	69 斤			斤			斤	洋芋	12.0 g	36 斤	
		洋蔥	32.8 g	99 斤			斤			斤	奶粉		2 罐	
				斤			斤			斤			斤	
		白拉麵		420 斤			斤			斤			斤	
				斤			斤			斤			斤	
二月十三日 星期四	糙米飯	鐵板豬柳 (煮)			玉米三色 (炒)			青菜 (炒)			黃瓜排骨湯 (煮)			
		豬柳	65.6 g	197.9 斤	玉米粒	32.8 g	99 斤	青菜	75 g	226.3 斤	大黃瓜	52.5 g	158.4 斤	
		洋蔥	36.1 g	109 斤	絞肉	18.1 g	55 斤			斤	排骨	6.6 g	20 斤	
		蔥	1 g	3 斤	馬鈴薯	29.6 g	89 斤			斤	薑片	0.4 g	1 斤	
		胡蘿蔔	9.9 g	30 斤	茶豆仁	4 g	15 包			斤			斤	
		金針菇	8.2 g	24.8 斤	胡蘿蔔	8 g	24.2 斤			斤			斤	
				斤			斤			斤			斤	
				斤			斤			斤			斤	
二月十四日 星期五	白米飯	家常豆腐 (炒)			菜脯炒蛋 (煮)			青菜 (炒)			綠豆薏仁湯 (煮)			
		豆腐	67.12 g	27 盤	雞蛋	59.1 g	178.3 斤	青菜	75 g	226.3 斤	綠豆	23 g	69.4 斤	
		洋蔥	13.2 g	40 斤	菜脯	19.7 g	60 斤			斤	小薏仁	6.6 g	20 斤	
		木耳	6.6 g	20 斤	毛豆仁	5.5 g	20 包			斤			斤	
		胡蘿蔔	9.9 g	30 斤	青蔥	1 g	3 斤			斤			斤	
		蔥	1.7 g	5.2 斤			斤			斤			斤	
		杏鮑菇頭	6.6 g	20 斤			斤			斤			斤	
				斤			斤			斤			斤	

114年2月份午餐食譜 (葷)

用餐數 1810 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		
二月十七日	麥片飯	南瓜燉肉 (煮)			農家小炒 (煮)			青菜 (炒)			蘿蔔大骨湯 (煮)					
		肉丁	32.8 g	99 斤	豆干片	46 g	138.8 斤	青菜	75 g	226.3 斤	白蘿蔔	55.8 g	168.4 斤			
		排骨丁	36.1 g	109 斤	黃豆芽	26.3 g	79 斤		g	斤	大骨	5 g	15 斤			
		南瓜	26.3 g	79 斤	胡蘿蔔	6.6 g	20 斤		g	斤	芹菜	0.7 g	2 斤			
		洋蔥	13.2 g	40 斤	肉絲	6.6 g	20 斤		g	斤		g	斤			
		胡蘿蔔	6.6 g	20 斤	木耳	6.6 g	20 斤		g	斤		g	斤			
		馬鈴薯	13.2 g	39.9 斤	青蔥	1.7 g	5.2 斤		g	斤		g	斤			
		堅果			斤		g	斤		g	斤		g		斤	
星期一		英瓜子2斤南瓜子2斤杏仁1斤		1.7 g	5.2 斤		g	斤		g	斤		g	斤		
二月十八日	小米飯	三杯雞 (煮)			大瓜總匯 (煮)			青菜 (炒)			羅宋湯 (煮)			水果		
		骨腿丁	32.8 g	99 斤	大黃瓜	78.7 g	237.5 斤	青菜	75 g	226.3 斤	大白菜	32.8 g	99 斤			
		雞胸丁	36.1 g	109 斤	胡蘿蔔	9.9 g	30 斤		g	斤	洋蔥	13.2 g	40 斤			
		四角油腐	19.7 g	60 斤	木耳	6.6 g	20 斤		g	斤	番茄	9.9 g	30 斤			
		米血	9.9 g	30 斤	魚羹	6.6 g	20 斤		g	斤	雞蛋	6.6 g	20 斤			
		洋蔥	19.7 g	59.5 斤	肉片	6.6 g	20 斤		g	斤	大骨	6.6 g	20 斤			
		胡蘿蔔	9.9 g	29.9 斤			g	斤		g	斤		g		斤	
		青蔥	1 g	3.1 斤			g	斤		g	斤		g		斤	
星期二		九層塔	1 g	3.1 斤		g	斤		g	斤		g	斤			
二月十九日	粗米粉	新竹米粉湯 (煮)			酥炸魚排 (國中鯖魚國小鯊魚片) (炸)			青菜 (炒)			包子 (煮)					
		肉絲	32.8 g	99 斤	鯖魚		g	斤	青菜	75 g	226.3 斤	包子			g	1940 個
		高麗菜	23 g	69 斤	鯊魚片		g	斤		g	斤		g		斤	
		魚羹	9.9 g	30 斤			g	斤		g	斤		g		斤	
		胡蘿蔔	9.9 g	30 斤			g	斤		g	斤		g		斤	
		豆芽	19.7 g	59.5 斤			g	斤		g	斤		g		斤	
		韭菜	2.7 g	8.2 斤			g	斤		g	斤		g		斤	
		芹菜	2.7 g	8.2 斤	紅蔥頭(先進)	2.7 g	8.2 斤		g	斤		g	斤			
星期三		香菇絲	1 g	3.1 斤	豬油(先進)	1.7 g	5.2 斤		g	斤		g	斤			
二月二十日	糙米飯	冬瓜鳳梨雞 (煮)			日式關東煮 (滷)			青菜 (炒)			瓠瓜魚羹湯 (煮)			豆漿		
		骨腿丁	36.1 g	109 斤	白蘿蔔	29.6 g	89.3 斤	青菜	75 g	226.3 斤	瓠瓜	52.5 g	158.4 斤			
		雞胸丁	30 g	91 斤	玉米結	13.2 g	40 斤		g	斤	魚羹	7 g	21 斤			
		冬瓜	49.2 g	149 斤	胡蘿蔔	9.9 g	30 斤		g	斤	大骨	5 g	15 斤			
		胡蘿蔔	9.9 g	30 斤	米血	8.2 g	25 斤		g	斤		g	斤			
		老薑片	1 g	3.1 斤	桂冠黑輪	6.6 g	20 斤		g	斤		g	斤			
		醬鳳梨	0.7 g	2 罐	魚卵捲	6.6 g	20 斤		g	斤		g	斤			
				g	斤	高麗菜	26.3 g	79.4 斤		g	斤		g		斤	
星期四			g	斤		g	斤		g	斤		g	斤			
二月二十一日	炒飯	堅果蛋炒飯 (炒)			香滷油腐 (煮)			青菜 (炒)			燒仙草 (煮)					
		高麗菜	39.4 g	118.9 斤	手工油腐		g	1940 個	青菜	75 g	226.3 斤	綠豆	12 g		36.2 斤	
		三色丁	9.9 g	30 斤			g	斤		g	斤	小薏仁	4 g		12 斤	
		雞蛋	26.3 g	79 斤			g	斤		g	斤	地瓜圓	12 g		36 斤	
		洋蔥	9.9 g	30 斤			g	斤		g	斤	仙草汁			12 罐	
		生香菇	6.6 g	20 斤			g	斤		g	斤		g		斤	
		青蔥	1.4 g	4.3 斤			g	斤		g	斤		g		斤	
		蒜頭	1.4 g	4.3 斤			g	斤		g	斤		g		斤	
星期五		綜合堅果	1.7 g	5.2 斤			g	斤			g	斤				

114 年 2 月份午餐食譜 (葷)

用餐數 1810 人

[illegible]