

虎林國中、虎林國小、香山國小 學校午餐

114 年 4 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
4/1	二	小米飯	咖哩肉片	蒲瓜麵筋	青菜	蔬菜細粉湯		6.3	2.7	2.1	2.2	0	0	794
4/2	三	白米	台式鹹粥	香滷雞腿	有機青菜	包子		5.2	2.6	2.0	2.2	0	0	705
4/3	四	清明節連假												
4/4	五													
4/7	一	麥片飯	蘿蔔排骨	鮮蔬寬粉	青菜	海芽豆腐湯		6.0	2.2	1.8	2.2	0	0	727
4/8	二	芋頭飯	義式燉雞	醬燒干片	青菜	榨菜肉絲湯		5.5	3.6	1.3	2.2	0	0	789
4/9	三	炊粉	新竹炒米粉	香滷雞排	有機青菜	白菜魚羹湯	鮮奶	5.1	2.3	1.9	2.2	0	1	829
4/10	四	糙米飯	味噌燒肉	田園四喜	青菜	冬瓜大骨湯		5.4	3.3	1.8	2.2	0	0	769
4/11	五	白米飯	什錦滷豆干	番茄炒蛋	青菜	珍珠冬瓜茶		6.4	2.3	1.4	2.2	0	0	756
4/14	一	紫米飯	韓式肉片	農家小炒	青菜	蘿蔔魚丸湯		5.1	2.2	2.1	2.2	0	0	675
4/15	二	麥片飯	洋芋燒雞	古早味白菜滷	青菜	海芽薑絲湯	水果	5.6	2.1	1.7	2.2	0	0	692
4/16	三	刀削麵	芝麻醬香麵	香酥魚排	有機青菜	酸辣湯		5.0	2.6	1.3	2.2	0	0	676
4/17	四	糙米飯	回鍋肉片	鮮蔬黃瓜	青菜	羅宋湯	腹膠 豆漿	5.1	2.1	2.7	2.2	0	0.70	792
4/18	五	白飯	堅果蛋炒飯	香滷油腐	青菜	三喜甜湯		6.2	2.2	1.4	2.3	0	0	736
4/21	一	南瓜飯	塔香雞丁	醬瓜豆腐	青菜	筍香排骨湯		5.4	5.1	1.9	2.2	0	0	905
4/22	二	五穀飯	壽喜燒肉	花生豆干	青菜	黃豆芽肉絲湯		5.1	2.5	1.9	2.45	0	0	701
4/23	三	白扁麵	白醬義大利麵	麥克雞塊*3	有機青菜	南瓜濃湯	鮮奶	6.1	2.5	1.3	2.2	0	0	745
4/24	四	糙米飯	梅干肉燥	冬瓜什錦	青菜	日式味噌湯		5.1	2.2	2.5	2.2	0	1	837
4/25	五	白米飯	醬燒麵腸	時蔬炒蛋	青菜	鳳梨銀耳湯		5.0	2.6	1.7	2.2	0	0	683
4/28	一	小米飯	蔥燒魚丁	雙花炒肉絲	青菜	蘿蔔玉米湯		5.4	3.0	2.6	2.2	0	0	768
4/29	二	燕麥飯	糖醋排骨	瓠瓜鮮菇	青菜	蔬菜冬粉湯	水果	5.8	2.4	2.4	2.2	1	0	805
4/30	三	白拉麵	日式什錦拌麵	檸檬雞翅	有機青菜	三絲豆腐湯		5.1	2.5	1.8	2.2	0	0	689

營養小知識 認識CAS優良農產品標章

CAS優良農產品標章

原料使用可追溯之國產農產品

優良品質規格標準

嚴格把關衛生安全

包裝完整標示清楚

產品類別碼 生產廠碼 產品驗證序號

營養午餐供應的肉品、鮮奶及冷凍蔬菜皆為CAS認證的產品

CAS標章 是台灣優良農產品標章（Certified Agricultural Standards）的簡稱，為國產農產品及其加工品最高品質的代表標章。

推行至今CAS優良農產品類別及品項有農糧產品（果蔬汁、食米、醃漬蔬果、菇草產品、釀造食品、生鮮切片蔬果）、畜禽產品（肉品、蛋品、乳品、羽絨）、水產品、林產品、複合農產品（冷凍食品、即食餐食、冷藏調理食品、點心食品）等5大類計16項。凡申請驗證之農產品生產業者及其產品，須經各驗證機構嚴格稽核把關，通過後方得於驗證產品上標示CAS標章，證明CAS產品的品質安全無虞，同時也利消費者辨識。

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 4 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
4/1	二	小米飯	咖哩素肉片	蒲瓜麵筋	青菜	蔬菜細粉湯		5.1	2.7	2.1	2.2	0	0	709
4/2	三	白米	台式鹹粥	素香雞排	有機青菜	包子		5.2	2.5	2.0	2.2	0	0	700
4/3	四	清明節連假												
4/4	五													
4/7	一	麥片飯	蘿蔔素滷	鮮蔬寬粉	青菜	海芽豆腐湯		5.0	2.2	1.8	2.2	0	0	658
4/8	二	芋頭飯	義香麵腸	醬燒干片	青菜	榨菜粉絲湯		5.5	3.6	1.3	2.2	0	0	789
4/9	三	炊粉	新竹炒米粉	香菇素丸子	有機青菜	白菜鮮蔬湯	鮮奶	5.0	2.5	1.9	2.2	0	1	836
4/10	四	糙米飯	味噌燒紫茄	田園四喜	青菜	冬瓜油片湯		5.1	3.3	1.8	2.2	0	0	751
4/11	五	白米飯	素什錦豆干	番茄炒蛋	青菜	珍珠冬瓜茶		6.0	2.2	1.4	2.2	0	0	718
4/14	一	紫米飯	鮮菇壽喜燒	農家小炒	青菜	蘿蔔素丸湯		5.1	2.2	2.1	2.2	0	0	675
4/15	二	麥片飯	鮮蔬百頁	古早味白菜滷	青菜	海芽薑絲湯	水果	5.6	2.1	1.7	2.2	0	0	692
4/16	三	刀削麵	芝麻醬香麵	香酥素魚排	有機青菜	酸辣湯		5.0	2.6	1.3	2.2	0	0	676
4/17	四	糙米飯	回鍋素肉片	鮮蔬黃瓜	青菜	羅宋湯	機壓 豆漿	5.1	2.1	2.7	2.2	0	0.70	792
4/18	五	白飯	堅果蛋炒飯	香滷油腐	青菜	三喜甜湯		6.2	2.2	1.4	2.3	0	0	736
4/21	一	南瓜飯	塔香素肚	醬瓜豆腐	青菜	筍香素排骨湯		5.4	5.1	1.9	2.2	0	0	905
4/22	二	五穀飯	白菜燒豆包	花生豆干	青菜	黃豆芽蔬菜湯		5.1	2.5	1.9	2.45	0	0	701
4/23	三	白扁麵	白醬義大利麵	薯餅	有機青菜	南瓜濃湯	鮮奶	5.0	2.5	1.3	2.2	0	0	666
4/24	四	糙米飯	梅干素肉燥	冬瓜什錦	青菜	日式味噌湯		5.1	2.2	2.5	2.2	0	1	837
4/25	五	白米飯	醬燒麵腸	時蔬炒蛋	青菜	鳳梨銀耳湯		5.0	2.6	1.7	2.2	0	0	683
4/28	一	小米飯	紅燒油腐丁	雙花炒素肉	青菜	蘿蔔玉米湯		5.4	3.0	2.6	2.2	0	0	768
4/29	二	燕麥飯	糖醋素排骨	瓠瓜鮮菇	青菜	蔬菜冬粉湯	水果	5.8	2.4	2.5	2.2	1	0	807
4/30	三	白拉麵	日式什錦拌麵	高麗菜捲	有機青菜	三絲豆腐湯		5.1	2.5	1.8	2.2	0	0	689

營養小知識 認識CAS優良農產品標章



營養午餐供應的肉品、鮮奶及冷凍蔬菜皆為CAS認證的產品

CAS標章 是台灣優良農產品標章 (Certified Agricultural Standards) 的簡稱，為國產農產品及其加工品最高品質的代表標章。

推行至今CAS優良農產品類別及品項有農糧產品（果蔬汁、食米、醃漬蔬果、菇菌產品、釀造食品、生鮮截切蔬果）、畜禽產品（肉品、蛋品、乳品、羽絨）、水產品、林產品、複合農產品（冷凍食品、即食餐食、冷藏調理食品、點心食品）等5大類計16項。凡申請驗證之農產品生產業者及其產品，須經各驗證機構嚴格稽核把關，通過後方得於驗證產品上標示CAS標章，證明CAS產品的品質安全無虞，同時也利消費者辨識。

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