

虎林國中 學校午餐  
114 年 5 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
5/1	四	糙米飯	蔥燒雞丁	西魯肉	青菜	冬瓜肉柳湯		5.2	2.5	2.6	2.2	0	0	715
5/2	五	白米飯	日式風味煮	番茄炒蛋	青菜	椰香西米露		5.8	1.0	1.8	2.2	0	0	629
5/5	一	五穀飯	瓜仔肉燥	玉菜寬粉	青菜	番茄豆腐湯		5.9	2.7	1.9	2.2	0	0	767
5/6	二	燕麥飯	洋芋燒雞	蒜味黑干片	青菜	玉米蛋花湯	水果	5.7	1.8	1.6	2.2	1	0	729
5/7	三	白米	狀元及第粥	香滷雞排	有機青菜	包子	蛋糕 粽子	6.3	2.0	1.1	2.44	0	0	723
5/8	四	糙米飯	蔥燒豬柳	黃瓜鮮蔬炒蛋	青菜	筍香排骨湯		5.0	2.7	2.5	2.2	0	0	713
5/9	五	白米飯	堅果鮮蔬炒飯	香滷油腐	青菜	白木耳甜湯		5.9	1.9	1.6	2.36	0	0	707
5/12	一	紫米飯	奶香玉米雞	魚香豆腐	青菜	白菜羹湯		6.7	2.9	1.6	2.2	0	0	827
5/13	二	地瓜飯	糖醋排骨	匏瓜鮮菇	青菜	蔬菜冬粉湯		5.4	2.3	2.4	2.2	0	0	706
5/14	三	白拉麵	白醬義大利麵	麥克雞塊*3	有機青菜	南瓜濃湯		5.6	1.9	1.5	2.2	0	0	672
5/15	四	糙米飯	蔥燒魚丁	雙花肉絲	青菜	冬瓜魚丸湯	鮮奶	5.3	3.7	2.4	2.2	0	1	957
5/16	五	白米飯	什錦豆包	日式風味蒸蛋	青菜	綠豆QQ湯		6.2	2.4	1.0	2.2	0	0	742
5/19	一	麥片飯	茄汁肉片	馬鈴薯什錦	青菜	黃瓜大骨湯		5.8	2.3	2.2	2.2	0	0	731
5/20	二	五穀飯	味噌燒雞	高麗菜豆包絲	青菜	榨菜肉絲湯	水果	5.0	2.7	2.1	2.2	1	0	765
5/21	三	黃拉麵	台式炒麵	香酥魚排	有機青菜	酸辣湯		5.0	1.5	2.0	2.2	0	0	615
5/22	四	糙米飯	白卜燒肉	香炒雙絲	青菜	高纖蔬菜湯	棧壓豆漿	5.2	2.7	2.4	2.2	0	0.7	834
5/23	五	白米飯	五香豆腐	胡蘿蔔炒蛋	青菜	地瓜甜湯		5.9	2.1	1.4	2.2	0	0	702
5/26	一	小米飯	雙芋燒雞	什錦白菜滷	青菜	三絲湯		5.7	2.3	1.9	2.2	0	0	717
5/27	二	南瓜飯	梅干燒肉	冬瓜什錦	青菜	黃豆芽肉絲湯		5.0	2.8	2.4	2.2	0	0	722
5/28	三	炊粉	風城炒米粉	照燒雞翅	有機青菜	蘿蔔大骨湯		5.0	1.5	1.9	2.2	0	0	611
5/29	四	白米飯	農家小炒	洋蔥炒蛋	青菜	摩摩喳喳	鮮奶	7.0	2.4	1.4	2.2	0	1	961

**營養小知識 食農教育**

**一、支持認同在地農業：**

發展食農教育體系，推動全民食農教育運動，強化國民對於我國農業及農產品之認同、信賴及支持。

**二、培養均衡飲食觀念：**

培養國民食農素養，建立均衡飲食消費觀念及習慣，落實健康、符合生態永續的飲食生活。

**三、珍惜食物減少浪費：**

實踐在地農產品消費、減少食物浪費；並確保食品安全、糧食安全，促進農地、農業用水與其他資源合理及循環利用，致力於國民穩定取得糧食。

**四、傳承與創新飲食文化：**

鼓勵在地飲食文化的傳承與創新，創造生產者與消費者交流環境，促使國民理解在地飲食文化、農漁村特色及農業文化、維護農漁村永續發展，推行健康、符合生態永續的飲食生活。

**五、深化飲食連結農業：**

鼓勵參與農林漁牧業生產至飲食消費過程之食農教育活動，瞭解農業生產方法、農業科技與研發、農業知識、農業生態環境、友善生產育養及畜牧等農法基本知識，及慣行農業與友善生產方式之差異。



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

## 114 年 5 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
5/1	四	糙米飯	鮮菇素雞丁	蛋酥白菜	青菜	冬瓜薑絲湯		5.8	2.2	2.2	2	0	0	716
5/2	五	白米飯	日式風味煮	番茄炒蛋	青菜	椰香西米露		5.5	2	1.6	2	0	0	665
5/5	一	五穀飯	瓜仔干丁	玉菜寬粉	青菜	番茄豆腐湯		5.5	2.2	2.4	2.2	0	0	709
5/6	二	燕麥飯	洋芋什錦	蔬香炒黑干	青菜	玉米蛋花湯	水果	5.5	2.2	2	2.5	1	0	773
5/7	三	白米	狀元及第粥	素香雞排	有機青菜	包子	蛋糕 粽子	5.8	2.6	2	2	0	0	741
5/8	四	糙米飯	鮮蔬百頁	黃瓜鮮蔬炒蛋	青菜	香筍湯		5.6	2	2.4	2.2	0	0	701
5/9	五	白米飯	堅果鮮蔬炒飯	香滷杏鮑菇油腐	青菜	白木耳甜湯		5.5	2	1.6	3	0	0	710
5/12	一	紫米飯	奶香玉米什錦	素魚香豆腐	青菜	白菜羹湯		5.5	2	2.4	2.2	0	0	694
5/13	二	地瓜飯	糖醋素排骨	匏瓜鮮菇	青菜	蔬菜冬粉湯		6.5	2.6	2	2.2	0	0	799
5/14	三	白拉麵	白醬義大利麵	香酥薯餅	有機青菜	南瓜濃湯		6	2	2.4	2	0	0	720
5/15	四	糙米飯	花生麵筋	鮮炒雙花	青菜	冬瓜素丸湯	鮮奶	6	2	2	2	0	1	860
5/16	五	白米飯	什錦豆包	日式風味蒸蛋	青菜	綠豆QQ湯		6.5	2.6	2	2.2	0	0	799
5/19	一	麥片飯	塔香紫茄	馬鈴薯什錦	青菜	黃瓜素羹湯		6	2	2.4	2	0	0	720
5/20	二	五穀飯	味噌烤麩	高麗菜豆包絲	青菜	榨菜粉絲湯	水果	6	2	2	2	1	0	770
5/21	三	黃拉麵	台式炒麵	素香魚排	有機青菜	酸辣湯		5.5	2	2.2	2.5	0	0	703
5/22	四	糙米飯	白卜燒麵輪	香炒雙絲	青菜	高纖蔬菜湯	棧壓豆漿	5.5	2	2.2	2	0	0.7	785
5/23	五	白米飯	五香豆腐	胡蘿蔔炒蛋	青菜	地瓜甜湯		6.3	2.4	2	2.5	0	0	784
5/26	一	小米飯	芋頭燒素雞	什錦白菜滷	青菜	三絲湯		6	2	2.2	2	0	0	715
5/27	二	南瓜飯	梅干素肉燥	冬瓜什錦	青菜	番茄豆芽湯		5.5	2	2.4	2.2	0	0	694
5/28	三	炊粉	風城炒米粉	手工油腐	有機青菜	蘿蔔湯		5.5	2	2	2.5	0	0	698
5/29	四	糙米飯	農家小炒	鮮菇炒蛋	青菜	摩摩喳喳	鮮奶	6.2	2.6	2	2.2	0	1	928

### 營養小知識 食農教育

#### 一、支持認同在地農業：

發展食農教育體系，推動全民食農教育運動，強化國民對於我國農業及農產品之認同、信賴及支持。

#### 二、培養均衡飲食觀念：

培養國民食農素養，建立均衡飲食消費觀念及習慣，落實健康、符合生態永續的飲食生活。

#### 三、珍惜食物減少浪費：

實踐在地農產品消費，減少食物浪費；並確保食品安全、糧食安全，促進農地、農業用水與其他資源合理及循環利用，致力於國民穩定取得糧食。

#### 四、傳承與創新飲食文化：

鼓勵在地飲食文化的傳承與創新，創造生產者與消費者交流環境，促使國民理解在地飲食文化、農漁村特色及農業文化，維護農漁村永續發展，推行健康、符合生態永續的飲食生活。

#### 五、深化飲食連結農業：

鼓勵參與農林漁牧業生產至飲食消費過程之食農教育活動，瞭解農業生產方法、農業科技與研發、農業知識、農業生態環境、友善生產育養及畜牧等農法基本知識，及慣行農業與友善生產方式之差異。



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

## 114 年 5 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
5/1	四	糙米飯	蔥燒雞丁	西魯肉	青菜	冬瓜肉柳湯		5.2	2.5	2.6	2.2	0	0	715
5/2	五	白米飯	日式風味煮	番茄炒蛋	青菜	椰香西米露		5.8	1.0	1.8	2.2	0	0	629
5/5	一	五穀飯	瓜仔肉燥	玉菜寬粉	青菜	番茄豆腐湯		5.9	2.7	1.9	2.2	0	0	767
5/6	二	燕麥飯	洋芋燒雞	蒜味黑干片	青菜	玉米蛋花湯	水果	5.7	1.8	1.6	2.2	1	0	729
5/7	三	白米	狀元及第粥	香滷雞排	有機青菜	包子	蛋糕	6.3	2.0	1.1	2.44	0	0	723
5/8	四	糙米飯	蔥燒豬柳	黃瓜鮮蔬炒蛋	青菜	筍香排骨湯		5.0	2.7	2.5	2.2	0	0	713
5/9	五	白米飯	堅果鮮蔬炒飯	香滷油腐	青菜	白木耳甜湯		5.9	1.9	1.6	2.36	0	0	707
5/12	一	紫米飯	奶香玉米雞	魚香豆腐	青菜	白菜羹湯		6.7	2.9	1.6	2.2	0	0	827
5/13	二	地瓜飯	糖醋排骨	匏瓜鮮菇	青菜	蔬菜冬粉湯		5.4	2.3	2.4	2.2	0	0	706
5/14	三	白拉麵	白醬義大利麵	麥克雞塊*3	有機青菜	南瓜濃湯		5.6	1.9	1.5	2.2	0	0	672
5/15	四	糙米飯	蔥燒魚丁	雙花肉絲	青菜	冬瓜魚丸湯	鮮奶	5.3	3.7	2.4	2.2	0	1	957
5/16	五	白米飯	什錦豆包	日式風味蒸蛋	青菜	綠豆QQ湯		6.2	2.4	1.0	2.2	0	0	742
5/19	一	麥片飯	茄汁肉片	馬鈴薯什錦	青菜	黃瓜大骨湯		5.8	2.3	2.2	2.2	0	0	731
5/20	二	五穀飯	味噌燒雞	高麗菜豆包絲	青菜	榨菜肉絲湯	水果	5.0	2.7	2.1	2.2	1	0	765
5/21	三	黃拉麵	台式炒麵	香酥魚排	有機青菜	酸辣湯		5.0	1.5	2.0	2.2	0	0	615
5/22	四	糙米飯	白卜燒肉	香炒雙絲	青菜	高纖蔬菜湯	履歷豆漿	5.2	2.7	2.4	2.2	0	0.7	834
5/23	五	白米飯	五香豆腐	胡蘿蔔炒蛋	青菜	地瓜甜湯		5.9	2.1	1.4	2.2	0	0	702
5/26	一	小米飯	雙芋燒雞	什錦白菜滷	青菜	三絲湯		5.7	2.3	1.9	2.2	0	0	717
5/27	二	南瓜飯	梅干燒肉	冬瓜什錦	青菜	黃豆芽肉絲湯		5.0	2.8	2.4	2.2	0	0	722
5/28	三	炊粉	風城炒米粉	照燒雞翅	有機青菜	蘿蔔大骨湯	粽子	5.0	1.5	1.9	2.2	0	0	611
5/29	四	白米飯	農家小炒	洋蔥炒蛋	青菜	摩摩喳喳	鮮奶	7.0	2.4	1.4	2.2	0	1	961

### 營養小知識 食農教育

#### 一、支持認同在地農業：

發展食農教育體系，推動全民食農教育運動，強化國民對於我國農業及農產品之認同、信賴及支持。

#### 二、培養均衡飲食觀念：

培養國民食農素養，建立均衡飲食消費觀念及習慣，落實健康、符合生態永續的飲食生活。

#### 三、珍惜食物減少浪費：

實踐在地農產品消費，減少食物浪費；並確保食品安全、糧食安全，促進農地、農業用水與其他資源合理及循環利用，致力於國民穩定取得糧食。

#### 四、傳承與創新飲食文化：

鼓勵在地飲食文化的傳承與創新，創造生產者與消費者交流環境，促使國民理解在地飲食文化、農漁村特色及農業文化、維護農漁村永續發展，推行健康、符合生態永續的飲食生活。

#### 五、深化飲食連結農業：

鼓勵參與農林漁牧業生產至飲食消費過程之食農教育活動，瞭解農業生產方法、農業科技與研發、農業知識、農業生態環境、友善生產育養及畜牧等農法基本知識，及慣行農業與友善生產方式之差異。



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

# 虎林國小 學校午餐

## 114 年 5 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
5/1	四	糙米飯	鮮菇素雞丁	蛋酥白菜	青菜	冬瓜薑絲湯		5.8	2.2	2.2	2	0	0	716
5/2	五	白米飯	日式風味煮	番茄炒蛋	青菜	椰香西米露		5.5	2	1.6	2	0	0	665
5/5	一	五穀飯	瓜仔干丁	玉菜寬粉	青菜	番茄豆腐湯		5.5	2.2	2.4	2.2	0	0	709
5/6	二	燕麥飯	洋芋什錦	蔬香炒黑干	青菜	玉米蛋花湯	水果	5.5	2.2	2	2.5	1	0	773
5/7	三	白米	狀元及第粥	素香雞排	有機青菜	包子	蛋糕	5.8	2.6	2	2	0	0	741
5/8	四	糙米飯	鮮蔬百頁	黃瓜鮮蔬炒蛋	青菜	香筍湯		5.6	2	2.4	2.2	0	0	701
5/9	五	白米飯	堅果鮮蔬炒飯	香滷杏鮑菇油腐	青菜	白木耳甜湯		5.5	2	1.6	3	0	0	710
5/12	一	紫米飯	奶香玉米什錦	素魚香豆腐	青菜	白菜羹湯		5.5	2	2.4	2.2	0	0	694
5/13	二	地瓜飯	糖醋素排骨	匏瓜鮮菇	青菜	蔬菜冬粉湯		6.5	2.6	2	2.2	0	0	799
5/14	三	白拉麵	白醬義大利麵	香酥薯餅	有機青菜	南瓜濃湯		6	2	2.4	2	0	0	720
5/15	四	糙米飯	花生麵筋	鮮炒雙花	青菜	冬瓜素丸湯	鮮奶	6	2	2	2	0	1	860
5/16	五	白米飯	什錦豆包	日式風味蒸蛋	青菜	綠豆QQ湯		6.5	2.6	2	2.2	0	0	799
5/19	一	麥片飯	塔香紫茄	馬鈴薯什錦	青菜	黃瓜素羹湯		6	2	2.4	2	0	0	720
5/20	二	五穀飯	味噌烤麩	高麗菜豆包絲	青菜	榨菜粉絲湯	水果	6	2	2	2	1	0	770
5/21	三	黃拉麵	台式炒麵	素香魚排	有機青菜	酸辣湯		5.5	2	2.2	2.5	0	0	703
5/22	四	糙米飯	白卜燒麵輪	香炒雙絲	青菜	高纖蔬菜湯	棧壓豆漿	5.5	2	2.2	2	0	0.7	785
5/23	五	白米飯	五香豆腐	胡蘿蔔炒蛋	青菜	地瓜甜湯		6.3	2.4	2	2.5	0	0	784
5/26	一	小米飯	芋頭燒素雞	什錦白菜滷	青菜	三絲湯		6	2	2.2	2	0	0	715
5/27	二	南瓜飯	梅干素肉燥	冬瓜什錦	青菜	番茄豆芽湯		5.5	2	2.4	2.2	0	0	694
5/28	三	炊粉	風城炒米粉	手工油腐	有機青菜	蘿蔔湯	粽子	5.5	2	2	2.5	0	0	698
5/29	四	糙米飯	農家小炒	鮮菇炒蛋	青菜	摩摩喳喳	鮮奶	6.2	2.6	2	2.2	0	1	928

### 營養小知識 食農教育

#### 一、支持認同在地農業：

發展食農教育體系，推動全民食農教育運動，強化國民對於我國農業及農產品之認同、信賴及支持。

#### 二、培養均衡飲食觀念：

培養國民食農素養，建立均衡飲食消費觀念及習慣，落實健康、符合生態永續的飲食生活。

#### 三、珍惜食物減少浪費：

實踐在地農產品消費、減少食物浪費；並確保食品安全、糧食安全，促進農地、農業用水與其他資源合理及循環利用，致力於國民穩定取得糧食。

#### 四、傳承與創新飲食文化：

鼓勵在地飲食文化的傳承與創新，創造生產者與消費者交流環境，促使國民理解在地飲食文化、農漁村特色及農業文化、維護農漁村永續發展，推行健康、符合生態永續的飲食生活。

#### 五、深化飲食連結農業：

鼓勵參與農林漁牧業生產至飲食消費過程之食農教育活動，瞭解農業生產方法、農業科技與研發、農業知識、農業生態環境、友善生產育養及畜牧等農法基本知識，及慣行農業與友善生產方式之差異。



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  
114 年 5 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
5/1	四	糙米飯	蔥燒雞丁	西魯肉	青菜	冬瓜肉柳湯		5.2	2.5	2.6	2.2	0	0	715
5/2	五	白米飯	日式風味煮	番茄炒蛋	青菜	椰香西米露		5.8	1.0	1.8	2.2	0	0	629
5/5	一	五穀飯	瓜仔肉燥	玉菜寬粉	青菜	番茄豆腐湯		5.9	2.7	1.9	2.2	0	0	767
5/6	二	燕麥飯	洋芋燒雞	蒜味黑干片	青菜	玉米蛋花湯	水果	5.7	1.8	1.6	2.2	1	0	729
5/7	三	白米	狀元及第粥	香滷雞排	有機青菜	包子		6.3	2.0	1.1	2.44	0	0	723
5/8	四	糙米飯	蔥燒豬柳	黃瓜鮮蔬炒蛋	青菜	筍香排骨湯	蛋糕	5.0	2.7	2.5	2.2	0	0	713
5/9	五	白米飯	堅果鮮蔬炒飯	香滷油腐	青菜	白木耳甜湯		5.9	1.9	1.6	2.36	0	0	707
5/12	一	紫米飯	奶香玉米雞	魚香豆腐	青菜	白菜羹湯		6.7	2.9	1.6	2.2	0	0	827
5/13	二	地瓜飯	糖醋排骨	匏瓜鮮菇	青菜	蔬菜冬粉湯		5.4	2.3	2.4	2.2	0	0	706
5/14	三	白拉麵	白醬義大利麵	麥克雞塊*3	有機青菜	南瓜濃湯		5.6	1.9	1.5	2.2	0	0	672
5/15	四	糙米飯	蔥燒魚丁	雙花肉絲	青菜	冬瓜魚丸湯	鮮奶	5.3	3.7	2.4	2.2	0	1	957
5/16	五	白米飯	什錦豆包	日式風味蒸蛋	青菜	綠豆QQ湯		6.2	2.4	1.0	2.2	0	0	742
5/19	一	麥片飯	茄汁肉片	馬鈴薯什錦	青菜	黃瓜大骨湯		5.8	2.3	2.2	2.2	0	0	731
5/20	二	五穀飯	味噌燒雞	高麗菜豆包絲	青菜	榨菜肉絲湯	水果	5.0	2.7	2.1	2.2	1	0	765
5/21	三	黃拉麵	台式炒麵	香酥魚排	有機青菜	酸辣湯		5.0	1.5	2.0	2.2	0	0	615
5/22	四	糙米飯	白卜燒肉	香炒雙絲	青菜	高纖蔬菜湯	棧壓豆漿	5.2	2.7	2.4	2.2	0	0.7	834
5/23	五	白米飯	五香豆腐	胡蘿蔔炒蛋	青菜	地瓜甜湯		5.9	2.1	1.4	2.2	0	0	702
5/26	一	小米飯	雙芋燒雞	什錦白菜滷	青菜	三絲湯		5.7	2.3	1.9	2.2	0	0	717
5/27	二	南瓜飯	梅干燒肉	冬瓜什錦	青菜	黃豆芽肉絲湯		5.0	2.8	2.4	2.2	0	0	722
5/28	三	炊粉	風城炒米粉	照燒雞翅	有機青菜	蘿蔔大骨湯	粽子	5.0	1.5	1.9	2.2	0	0	611
5/29	四	白米飯	農家小炒	洋蔥炒蛋	青菜	摩摩喳喳	鮮奶	7.0	2.4	1.4	2.2	0	1	961

**營養小知識 食農教育**

**一、支持認同在地農業：**

發展食農教育體系，推動全民食農教育運動，強化國民對於我國農業及農產品之認同、信賴及支持。

**二、培養均衡飲食觀念：**

培養國民食農素養，建立均衡飲食消費觀念及習慣，落實健康、符合生態永續的飲食生活。

**三、珍惜食物減少浪費：**

實踐在地農產品消費、減少食物浪費；並確保食品安全、糧食安全，促進農地、農業用水與其他資源合理及循環利用，致力於國民穩定取得糧食。

**四、傳承與創新飲食文化：**

鼓勵在地飲食文化的傳承與創新，創造生產者與消費者交流環境，促使國民理解在地飲食文化、農漁村特色及農業文化、維護農漁村永續發展，推行健康、符合生態永續的飲食生活。

**五、深化飲食連結農業：**

鼓勵參與農林漁牧業生產至飲食消費過程之食農教育活動，瞭解農業生產方法、農業科技與研發、農業知識、農業生態環境、友善生產育養及畜牧等農法基本知識，及慣行農業與友善生產方式之差異。



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  
114 年 5 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
5/1	四	糙米飯	鮮菇素雞丁	蛋酥白菜	青菜	冬瓜薑絲湯		5.8	2.2	2.2	2	0	0	716
5/2	五	白米飯	日式風味煮	番茄炒蛋	青菜	椰香西米露		5.5	2	1.6	2	0	0	665
5/5	一	五穀飯	瓜仔干丁	玉菜寬粉	青菜	番茄豆腐湯		5.5	2.2	2.4	2.2	0	0	709
5/6	二	燕麥飯	洋芋什錦	蔬香炒黑干	青菜	玉米蛋花湯	水果	5.5	2.2	2	2.5	1	0	773
5/7	三	白米	狀元及第粥	素香雞排	有機青菜	包子		5.8	2.6	2	2	0	0	741
5/8	四	糙米飯	鮮蔬百頁	黃瓜鮮蔬炒蛋	青菜	香筍湯	蛋糕	5.6	2	2.4	2.2	0	0	701
5/9	五	白米飯	堅果鮮蔬炒飯	香滷杏鮑菇油腐	青菜	白木耳甜湯		5.5	2	1.6	3	0	0	710
5/12	一	紫米飯	奶香玉米什錦	素魚香豆腐	青菜	白菜羹湯		5.5	2	2.4	2.2	0	0	694
5/13	二	地瓜飯	糖醋素排骨	匏瓜鮮菇	青菜	蔬菜冬粉湯		6.5	2.6	2	2.2	0	0	799
5/14	三	白拉麵	白醬義大利麵	香酥薯餅	有機青菜	南瓜濃湯		6	2	2.4	2	0	0	720
5/15	四	糙米飯	花生麵筋	鮮炒雙花	青菜	冬瓜素丸湯	鮮奶	6	2	2	2	0	1	860
5/16	五	白米飯	什錦豆包	日式風味蒸蛋	青菜	綠豆QQ湯		6.5	2.6	2	2.2	0	0	799
5/19	一	麥片飯	塔香紫茄	馬鈴薯什錦	青菜	黃瓜素羹湯		6	2	2.4	2	0	0	720
5/20	二	五穀飯	味噌烤麩	高麗菜豆包絲	青菜	榨菜粉絲湯	水果	6	2	2	2	1	0	770
5/21	三	黃拉麵	台式炒麵	素香魚排	有機青菜	酸辣湯		5.5	2	2.2	2.5	0	0	703
5/22	四	糙米飯	白卜燒麵輪	香炒雙絲	青菜	高纖蔬菜湯	履歷豆漿	5.5	2	2.2	2	0	0.7	785
5/23	五	白米飯	五香豆腐	胡蘿蔔炒蛋	青菜	地瓜甜湯		6.3	2.4	2	2.5	0	0	784
5/26	一	小米飯	芋頭燒素雞	什錦白菜滷	青菜	三絲湯		6	2	2.2	2	0	0	715
5/27	二	南瓜飯	梅干素肉燥	冬瓜什錦	青菜	番茄豆芽湯		5.5	2	2.4	2.2	0	0	694
5/28	三	炊粉	風城炒米粉	手工油腐	有機青菜	蘿蔔湯	粽子	5.5	2	2	2.5	0	0	698
5/29	四	糙米飯	農家小炒	鮮菇炒蛋	青菜	摩摩喳喳	鮮奶	6.2	2.6	2	2.2	0	1	928

**營養小知識 食農教育**

**一、支持認同在地農業：**

發展食農教育體系，推動全民食農教育運動，強化國民對於我國農業及農產品之認同、信賴及支持。

**二、培養均衡飲食觀念：**

培養國民食農素養，建立均衡飲食消費觀念及習慣，落實健康、符合生態永續的飲食生活。

**三、珍惜食物減少浪費：**

實踐在地農產品消費、減少食物浪費；並確保食品安全、糧食安全，促進農地、農業用水與其他資源合理及循環利用，致力於國民穩定取得糧食。

**四、傳承與創新飲食文化：**

鼓勵在地飲食文化的傳承與創新，創造生產者與消費者交流環境，促使國民理解在地飲食文化、農漁村特色及農業文化、維護農漁村永續發展，推行健康、符合生態永續的飲食生活。

**五、深化飲食連結農業：**

鼓勵參與農林漁牧業生產至飲食消費過程之食農教育活動，瞭解農業生產方法、農業科技與研發、農業知識、農業生態環境、友善生產育養及畜牧等農法基本知識，及慣行農業與友善生產方式之差異。



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