

虎林國中、虎林國小、香山國小 學校午餐

114 年 6 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
6/2	一	紫米飯	冬瓜鳳梨雞	家常豆腐	青菜	蔬菜冬粉湯		5.3	3.1	1.7	2.2			742
6/3	二	燕麥飯	酸甜咕咾肉	什錦洋芋	青菜	黃瓜大骨湯		5.4	2.3	2.2	2.2			708
6/4	三	白拉麵	義大利肉醬麵	麥克雞塊*3	有機青菜	玉米濃湯		5.7	1.9	1.3	2.5			692
6/5	四	糙米飯	堅果南瓜燉排骨	醬燒干片	青菜	蘿蔔鮮菇湯	履歷豆漿	5.4	3.2	1.6	2.3			760
6/6	五	白米飯	香滷干丁	洋蔥炒蛋	青菜	綠豆麥片湯		6.4	1.8	1.3	2.2			713
6/9	一	小米飯	壽喜燒雞	木須肉	青菜	番茄蔬菜湯		5.6	2.4	2.0	2.2			721
6/10	二	地瓜飯	鮮蔬肉片	麻婆豆腐	青菜	筍香排骨湯	水果	5.0	2.0	2.0	2.2	1		649
6/11	三	炊粉	風城炒米粉	香滷雞排	有機青菜	蘿蔔魚羹湯		5.5	2.2	1.4	2.2			684
6/12	四	糙米飯	砂鍋魚丁	玉米肉末	青菜	海芽蛋花湯	鮮奶	5.5	2.0	2.3	2.2		0.8	692
6/13	五	白米飯	關東煮	日式炒蛋	青菜	珍珠冬瓜茶		6.0	2.6	1.6	2.2			754
6/16	一	麥片飯	洋芋雞丁	古早味白菜滷	青菜	冬瓜大骨湯		5.8	2.5	2.2	2.2			748
6/17	二	紫米飯	粉蒸排骨	田園四喜	青菜	高纖蔬菜湯	水果	6.0	2.1	2.6	2.2	1		802
6/18	三	白飯	沙茶什錦燴飯	香滷雞翅	有機青菜	瓠瓜魚丸湯		5.8	2.1	2.0	2.2			713
6/19	四	糙米飯	泰式雞丁	冬瓜什錦	青菜	玉米蛋花湯	鮮奶	5.5	2.0	2.3	2		0.8	803
6/20	五	白米飯	醬燒麵腸	時蔬炒蛋	青菜	芋頭西米露		6.0	2.6	1.6	2.2			754
6/23	一	五穀飯	塔香雞丁	農家小炒	青菜	榨菜肉絲湯		6.0	2.3	2.1	2			735
6/24	二	南瓜飯	糖醋排骨	黃瓜總匯	青菜	海芽薑絲湯		5.7	2.0	2.4	3			744
6/25	三	白油麵	鮮蔬肉絲炒麵	虱目魚排	有機青菜	酸辣湯		5.5	2.0	2.2	2			680
6/26	四	糙米飯	咖哩雞丁	雙花炒肉絲	青菜	日式味噌湯		5.7	2.5	2.0	2.2			736
6/27	五	白米飯	蔬菜蛋炒飯	手工油豆腐	青菜	摩摩喳喳		5.0	2.0	1.2	2			620
6/30	一	刈包	香滷豬排		青菜	肉骨茶湯		5.0	2.0	2.0	2.2			649

營養小知識 我的餐盤



(一) 每天早晚一杯奶：一杯240毫升的乳品，提供豐富鈣質，維護骨骼健康，而一杯乳品也可以使用一杯無糖優酪乳或兩片起司片等量替換。

(二) 每餐水果拳頭大：一份水果約為一個拳頭大，每天攝取三份新鮮當令水果，來獲得多種的植物素及維生素，維持身體健康。(若血糖或三酸甘油高，建議每日攝取兩份水果即可。)

(三) 菜比水果多一點：每餐跟著「我的餐盤」攝取「比拳頭大一點」份量的蔬菜。若早餐不易吃到充足蔬菜，則晚餐就得多補充一點。蔬菜提供膳食纖維，預防便秘並維持腸道健康，而不同顏色的新鮮蔬菜也能提供豐富的植物素和維生素。每餐蔬菜1/3選擇深色，健康好處多多。

(四) 飯跟蔬菜一樣多：每餐約一碗份量，即和蔬菜相同「比拳頭大一點」的份量，且至少1/3為未精緻的全穀類，如：糙米飯、紫米飯、全穀米飯等。另外需留意像是南瓜、山藥、菱角、地瓜、馬鈴薯、芋頭、栗子、玉米等這些食材也算是主食類的一種，若有攝取記得要包含在主食攝取份量裡喔！

(五) 豆魚蛋肉一掌心：主要提供蛋白質。由於植物性的蛋白質來源含有較少的飽和脂肪，且不含膽固醇，並含有膳食纖維，因此蛋白質食物選擇的優先順序為：豆類>魚類及海鮮>蛋類>禽肉(如雞、鴨、鵝)>畜肉(如豬、羊、牛)，減少紅肉降低飽和脂肪的攝取，避免油炸和過度加工或烤製的肉品。

(六) 堅果種子一茶匙：每餐一茶匙(約等於大拇指第一指節的量)，每天總共攝取一份堅果種子類(一份約一湯匙=3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、虎林國小、香山國小 學校午餐

114 年 6 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
6/2	一	紫米飯	素燒冬瓜	家常豆腐	青菜	蔬菜冬粉湯		5.5	2	2.5	2			688
6/3	二	燕麥飯	酸甜咕咾素排骨	什錦洋芋	青菜	黃瓜素丸湯		5.8	2	2	2			756
6/4	三	白拉麵	義大利素肉醬麵	香酥薯餅	有機青菜	玉米濃湯		5.5	2	1.6	3			710
6/5	四	糙米飯	堅果南瓜燉獅子頭	醬燒干片	青菜	蘿蔔鮮菇湯	履歷豆漿	6	2	2.6	2.2			734
6/6	五	白米飯	香滷干丁	鮮蔬炒蛋	青菜	綠豆麥片湯		6.5	2.6	2.2	2.2			804
6/9	一	小米飯	壽喜燒麵腸	木須素肉	青菜	番茄蔬菜湯		5.6	2.4	2	2			712
6/10	二	地瓜飯	鮮蔬素燒	麻婆豆腐	青菜	筍香素排骨湯	水果	5.5	2	2	3	1		780
6/11	三	炊粉	風城炒米粉	素香雞排	有機青菜	蘿蔔素羹湯		6	2	2.2	2.5			738
6/12	四	糙米飯	砂鍋素雞丁	玉米什錦	青菜	海芽蛋花湯	鮮奶	6.2	2	2.4	2		0.8	854
6/13	五	白米飯	關東煮	日式炒蛋	青菜	珍珠冬瓜茶		5.8	2.5	2.2	2			739
6/16	一	麥片飯	什錦百頁	古早味白菜滷	青菜	冬瓜薑絲湯		6	2	2	2			710
6/17	二	紫米飯	粉蒸南瓜素排	田園四喜	青菜	高纖蔬菜湯	水果	5.5	2	1.5	3	1		768
6/18	三	白飯	沙茶什錦燴飯	高麗菜捲	有機青菜	瓠瓜鮮菇湯		5.5	2	2.3	2			683
6/19	四	糙米飯	泰式打拋干丁	冬瓜什錦	青菜	玉米蛋花湯	鮮奶	6	2.6	1.6	2.2		0.8	874
6/20	五	白米飯	醬燒麵腸	時蔬炒蛋	青菜	芋頭西米露		6	2.3	2	2			733
6/23	一	五穀飯	塔香紫茄	農家小炒	青菜	榨菜粉絲湯		5.7	2	2.4	3			744
6/24	二	南瓜飯	糖醋素排骨	黃瓜總匯	青菜	海芽薑絲湯		5.5	2	2.2	2			680
6/25	三	白油麵	鮮蔬炒麵	香酥素魚排	有機青菜	酸辣湯		5.7	2.5	2	2.2			736
6/26	四	糙米飯	咖哩總匯	鮮炒雙花	青菜	日式味噌湯		5	2	1.2	2			620
6/27	五	白米飯	蔬菜蛋炒飯	手工油腐	青菜	摩摩喳喳		5.2	2	2	2			654
6/30	一	刈包	磨菇醬豆包		青菜	若骨茶湯		5	2	1.5	2			628

營養小知識 我的餐盤



- (一) **每天早晚一杯奶**：一杯指240毫升的乳品，提供豐富鈣質，維護骨骼健康，而一杯乳品也可以使用一杯無糖優酪乳或兩片起司片等量替換。
- (二) **每餐水果拳頭大**：一份水果約為一個拳頭大，每天攝取三份新鮮當令水果，來獲得多樣的植化素及維生素，維持身體健康。(若血糖或三酸甘油高，建議每日攝取兩份水果即可。)
- (三) **菜比水果多一點**：每餐跟著「我的餐盤」攝取「比拳頭大一點」份量的蔬菜。若早餐不易吃到充足蔬菜，則午餐晚餐就多補充一點。蔬菜提供膳食纖維，預防便秘並維持腸道健康，而不同顏色的新鮮蔬菜也能提供豐富的植化素和維生素。每餐蔬菜1/3選擇深色，健康好處多多。
- (四) **飯跟蔬菜一樣多**：每餐約一碗份量，即和蔬菜相同「比拳頭大一點」的份量，且至少1/3為未精緻的全穀類，如：糙米飯、紫米飯、全穀米飯等。另外需注意的是南瓜、山藥、菱角、地瓜、馬鈴薯、芋頭、栗子、玉米等這些食材也算是主食類的一種，若有攝取記得要包含在主食攝取份量裡喔！
- (五) **豆魚蛋肉一掌心**：主要提供蛋白質。由於植物性的蛋白質來源含有較少的飽和脂肪，且不含膽固醇，並含有膳食纖維。因此蛋白質食物選擇的優先順序為：豆類>魚類及海鮮>蛋類>禽肉(如雞、鴨、鵝)>畜肉(如豬、羊、牛)，減少紅肉降低飽和脂肪的攝取，避免油炸和過度加工或烤製的肉品。
- (六) **堅果種子一茶匙**：每餐一茶匙(約等於大拇指第一指節的量)，每天總共攝取一份堅果種子類(一份約一湯匙=3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