

虎林國中、虎林國小、香山國小 113 學年度午餐推行委員會議第 9 次會議紀錄

會議時間：114 年 5 月 26 日(星期一)中午 12 時 20 分

會議地點：虎林國中二樓會議室

會議主席：謝校長大才

出席人員：(如簽到單)

記錄：營養師陳文宗

壹、主席致詞：業務單位報告後請委員們進行議程提案討論。

貳、業務單位報告

一、上次會議決議執行情形：114 年 4~5 月份葷素食菜色無異動，均依據議定菜單供應，5 月份三校加菜均依約定供應如期完成。

二、本月廠商履約情形：廠商工作人員出勤狀況正常，無退換貨記錄，供餐狀況正常。

三、本月午餐異況：無。

四、午餐食材檢驗結果：市府產發處抽驗 5 月 20 日水果(香蕉)，等檢驗結果出具報告時，將於午餐中心網頁公告。

五、114 年 4 月~5 月午餐經費收支情形報告。

支 出 項 目	金 額
114 年 5 月自來水費	7,411
114 年 5 月電費	17,237
114 年 5 月天然氣費	32,867
其餘基本費結餘款支出	44,265
合計：	101,780

參、用餐反應、建議或滿意度調查：本學期第 2 次滿意度調查，依據上次委員會決議執行三校全面進行午餐用餐滿意度與午餐費調整調查，三校問卷回收 1601 份，總回收率 88%，統計結果如下，詳細資料如(附件一)；午餐費調整調查結果~86.4%維持 113 學年度供餐內容，13.6%希望調整。

新竹市立虎林國民中學113學年度第2學期第2次 午餐滿意度問卷調查結果

	太多	剛好	不夠		
1. 你覺得主食（飯或麵食）的供應份量	16.2%	81.7%	2.2%		
2. 你覺得菜（肉、菜）的供應份量	6.5%	83.8%	9.7%		
平均值	11.3%	82.7%	5.9%		
	非常滿意	滿意	尚可	不滿意	非常不滿意
3. 你覺得午餐的「菜色搭配」	9.3%	31.0%	52.3%	5.3%	2.1%
4. 你覺得午餐的「口味（調味方式）」	11.0%	30.9%	50.4%	6.0%	1.8%
5. 你覺得午餐的烹調（用油量）	11.1%	32.1%	50.7%	5.0%	1.1%
6. 你覺得午餐供應的水果品質	20.3%	32.0%	40.2%	6.0%	1.4%
7. 你覺得午餐供應的「溫度」	16.0%	34.0%	46.8%	2.8%	0.4%
8. 你覺得飯菜的「衛生安全」	19.1%	28.7%	46.5%	4.6%	1.1%
9. 你覺得午餐供應的「整體滿意度」	13.9%	36.8%	42.9%	5.4%	1.1%
10. 午餐費用調查	維持	95.0%	希望調整	5.0%	
平均值	14.4%	32.2%	47.1%	5.0%	1.3%

新竹市香山區虎林國民小學113學年度第2學期第2次 午餐滿意度問卷調查結果

	太多	剛好	不夠		
1. 你覺得主食（飯或麵食）的供應份量	7.5%	88.7%	3.8%		
2. 你覺得菜（肉、菜...）的供應份量	7.1%	81.2%	11.7%		
平均值	7.3%	85.0%	7.7%		
	非常滿意	滿意	尚可	不滿意	非常不滿意
3. 你覺得午餐的「菜色搭配」	19.5%	42.5%	31.9%	5.5%	0.7%
4. 你覺得午餐的「口味（調味方式）」	19.7%	38.5%	36.3%	4.9%	0.7%
5. 你覺得午餐的烹調（用油量）	19.5%	39.2%	34.7%	4.9%	1.8%
6. 你覺得午餐供應的水果品質	30.5%	35.4%	30.1%	3.3%	0.7%
7. 你覺得午餐供應的「溫度」	27.4%	39.8%	29.0%	3.1%	0.7%
8. 你覺得飯菜的「衛生安全」	25.0%	35.6%	29.6%	8.2%	1.5%
9. 你覺得午餐供應的「整體滿意度」	23.0%	42.0%	31.9%	2.0%	1.1%
10. 午餐費用調查	維持	85.6%	希望調整	14.4%	
平均值	23.5%	39.0%	31.9%	4.6%	1.0%

新竹市香山區香山國民小學113學年度第2學期第2次 午餐滿意度問卷調查結果

	太多	剛好	不夠		
1. 你覺得主食（飯或麵食）的供應份量	11.0%	84.3%	4.7%		
2. 你覺得菜（肉、菜...）的供應份量	7.9%	83.9%	8.1%		
平均值	9.4%	84.1%	6.4%		
	非常滿意	滿意	尚可	不滿意	非常不滿意
3. 你覺得午餐的「菜色搭配」	18.5%	36.2%	39.3%	4.5%	1.5%
4. 你覺得午餐的「口味（調味方式）」	19.5%	38.1%	35.3%	6.3%	0.8%
5. 你覺得午餐的烹調（用油量）	17.6%	33.9%	38.7%	7.7%	2.1%
6. 你覺得午餐供應的水果品質	41.3%	31.9%	23.1%	3.2%	0.5%
7. 你覺得午餐供應的「溫度」	29.5%	37.0%	30.7%	2.7%	0.1%
8. 你覺得飯菜的「衛生安全」	28.7%	36.3%	31.5%	3.1%	0.3%
9. 你覺得午餐供應的「整體滿意度」	25.0%	39.8%	30.8%	4.2%	0.2%
10. 午餐費用調查	維持	84.0%	希望調整	16.0%	
平均值	25.7%	36.2%	32.8%	4.5%	0.8%

肆、討論提案

案由一、114 年 4 月～5 月份基本費結餘款支出項目審核。

說明：114 年 4 月 21 起至 5 月 26 日間，午餐基本費結餘款支出

項目，請審議追認。

支 出 項 目	金 額
水電費、燃料費(補燃料費不足款)～	
分攤虎林國小 114 年 4~6 月份使用電梯送餐所需電費	15,000
廚房及用餐相關設備、器具～	
午餐廚房洗碗機維修費用	4,280
廚房飲水機更換濾心費用	1,100
分攤虎林國中 114 年 5 月份使用電梯送餐所需保養費	5,285
分攤香山國小 114 年 4~6 月份使用電梯送餐所需電費	15,000
廚房環境清潔及維護～	
廚房 114 年 4~6 月份飲用水質檢驗	3,600
合 計：	44,265

決議：照案通過追認。

案由二、114 年 7～8 月份暑假期間廚房維護支出預算，請審核。

說明：114 年 7～8 月份暑假期間廚房維護支出預算如下

財 物 名 稱	預估金額
廚房及用餐相關設備、器具～	
2 台蒸氣鍋爐定期保養與清罐脫氧劑費用	8,000
午餐衛生相關耗材(洗碗精. 洗碗精補充瓶.. 等)費用	20,000
午餐衛生相關耗材(洗手皂. 擦手紙. 衛生紙. 網帽... 等)費用	40,000
水電維修、廚房推車、蒸庫車與活動工作台.. 等車輪維修費用	12,000
廚房爐芯疏通、切菜機、蒸氣鍋、蒸飯櫃與消毒庫.. 等檢修費用	15,000
廚房辦公室冷氣汰換費用	45,000
午餐廚房瓦斯灶汰換蒸氣迴轉鍋 1 台與地板更新不銹鋼費用	145,000
午餐廚房蔬菜、魚肉處理區與烹調區天花板維修費用	145,000
廚房環境清潔及維護～	
儲水塔清洗與水質檢測	8,500
廚房汙水截油槽清運淤泥費用	12,600
暑假環境消毒費用	5,000
合 計 (上列預估金額各項如有不足，得相互調整勻支)	456,100

決議：照案通過。

案由三、114 年 6 份葷素食菜單審核。

說明：請參閱會議議程附件一(114 年 6 月份葷素食食譜草稿)。

決議：葷、素食菜單內容修改後如(附件二)。

伍、臨時動議：

案由一、三校午餐用餐滿意度與午餐費調整調查，提報統計結果。

說明：依據 114 年 4 月 18 日府教體字第 1140069320 號函示辦理，三校於 5 月 15 日前完成午餐用餐滿意度與午餐費調整調查，統計結果詳細資料如(附件一)。

決議：依據總回收率 88%午餐費調整調查結果～86.4%維持、13.6%希望調整，114 學年度暫不調漲餐費(每餐國小生 50 元、國中生 55 元)維持 113 學年度供餐內容，附餐水果加註(經午餐委員會議價後決議，得以數次水果供應替換等值乳品供應)。

陸、散會：12 時 52 分

虎林國中、虎林國小、香山國小

113 學年度午餐推行委員會議第 9 次會議簽到單

時間：114 年 5 月 26 日(星期一)中午 12 時 20 分

地點：虎林國中二樓會議室

主席：謝校長大才

虎 林 國 中		虎 林 國 小		香 山 國 小	
出席者	簽 名	出席者	簽 名	出席者	簽 名
校 長 謝大才	謝大才	校 長 林啓誠 (或處室主任)	林啓誠	校 長 鄧瑞源 (或處室主任)	請假
家長代表	請假	家長代表	請假	家長代表	請假
學務主任 (學校代表)	請假	午餐秘書 (學校代表)	林瑞敏	午餐秘書 (學校代表)	李品容
總務主任 王憶貞	王憶貞		林安云		
營 養 師 陳文宗	陳文宗				
列席者	簽 名	列席者	簽 名	列席者	簽 名
會計主任 邱子軒	邱子軒				
協呈食品 股份有限公司 廠商代表	李思義	協呈食品 股份有限公司 衛管人員	李思義	協呈食品 股份有限公司 廚師	鐘國碩

附件一、

新竹市學生午餐用餐滿意度統計表

學校名稱：虎中三校 全校人數：1819 (回收份數：每校500份以上或占全校總學生人數1/3以上)

114 年 5 月份問卷統計：■國中 7.8.9 年級 ■國小 1.2.3.4.5.6 年級

問卷 發放 總數A	問卷回收總數 B	問卷 回收 率B/A	自備午 餐學生 數	參加午 餐學生 數
1819	1601	88%		

題次	內容	(1)太多		(2)剛好		(3)不夠	
		人數	%	人數	%	人數	%
1	你覺得主食（飯或麵食）的供應份量	172	11%	1342	85%	63	4%
2	你覺得菜（肉、菜...）的供應份量	117	7%	1311	83%	149	9%

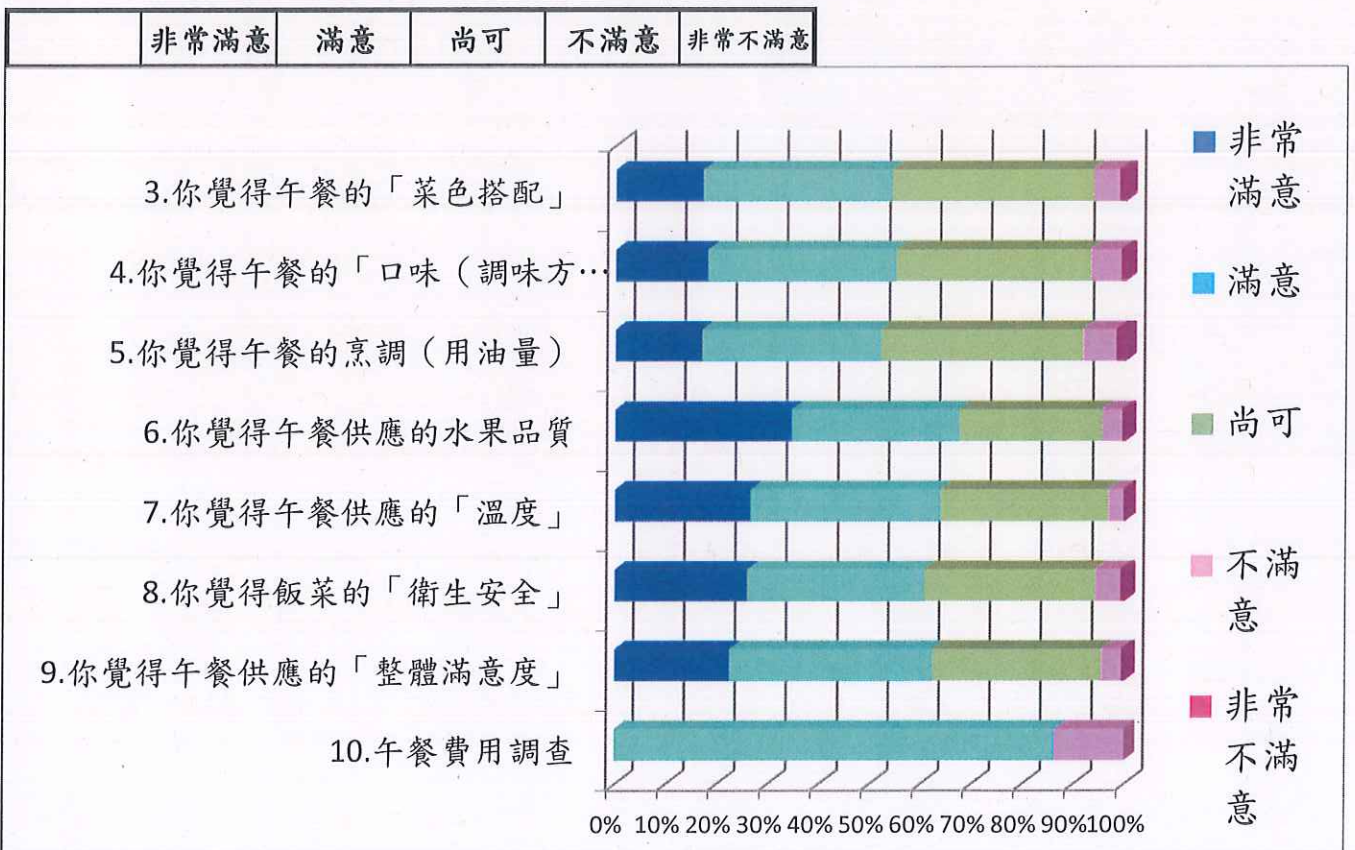
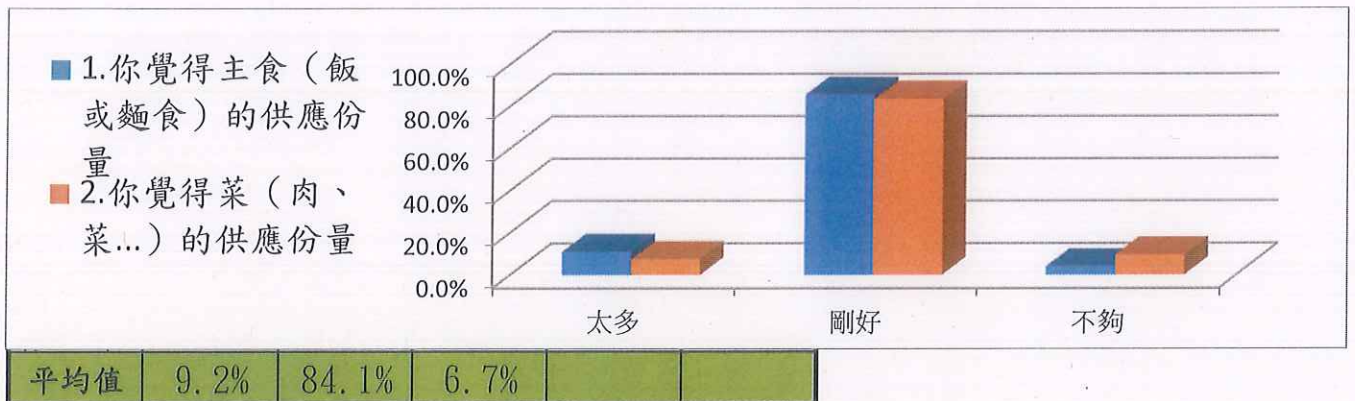
題次	內容	(1) 非常 滿意		(2) 滿意		(3) 尚可		(4) 不滿意		(5) 非常 不滿意	
		人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%
3	你覺得午餐的「菜色搭配」	274	17%	593	37%	632	40%	79	5%	22	1%
4	你覺得午餐的「口味（調味方式）」	289	18%	591	37%	612	38%	94	6%	15	1%
5	你覺得午餐的烹調（用油量）	271	17%	561	35%	634	40%	103	6%	29	2%
6	你覺得午餐供應的水果品質	553	35%	526	33%	449	28%	60	4%	11	1%
7	你覺得午餐供應的「溫度」	425	27%	597	37%	529	33%	45	3%	5	0%
8	你覺得飯菜的「衛生安全」	416	26%	557	35%	538	34%	77	5%	13	1%
9	你覺得午餐供應的「整體滿意度」	359	22%	637	40%	530	33%	60	4%	10	1%
10	午餐費用調查			1377	86%			217	14%		

新竹市學生午餐用餐滿意度統計表

學校名稱：虎中三校 全校人數：1819

114 年 5 月份問卷統計：■國中 7.8.9 年級 ■國小 1.2.3.4.5.6 年級

問卷發放總數A	問卷回收總數B	問卷回收率B/A
1819	1601	88.0%



10. 午餐費用調查	維持	86.4%	建議調整	13.6%	
平均值	23.1%	36.3%	35.0%	4.6%	0.9%

新竹市學生午餐用餐滿意度統計表

學校名稱： 虎林國中 全校人數： 342 （回收份數：每校500份以上或占全校總學

114 年 5 月份問卷統計： ☒ 國中 7.8.9 年級 ☐ 國小 年級

問卷 發放 總數A	問卷回收總數 B	問卷 回收 率B/A	自備午 餐學生 數	參加午 餐學生 數
342	282	82.5%	0	293

題次	內容	(1)太多		(2)剛好		(3)不夠	
		人數	%	人數	%	人數	%
1	你覺得主食（飯或麵食）的供應份量	45	16.2%	227	81.7%	6	2.2%
2	你覺得菜（肉、菜…）的供應份量	18	6.5%	233	83.8%	27	9.7%

題次	內容	(1) 非常 滿意		(2) 滿意		(3) 尚可		(4) 不滿意		(5) 非常 不滿意	
		人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%
3	你覺得午餐的「菜色搭配」	26	9.3%	87	31.0%	147	52.3%	15	5.3%	6	2.1%
4	你覺得午餐的「口味（調味方式）」	31	11.0%	87	30.9%	142	50.4%	17	6.0%	5	1.8%
5	你覺得午餐的烹調（用油量）	31	11.1%	90	32.1%	142	50.7%	14	5.0%	3	1.1%
6	你覺得午餐供應的水果品質	57	20.3%	90	32.0%	113	40.2%	17	6.0%	4	1.4%
7	你覺得午餐供應的「溫度」	45	16.0%	96	34.0%	132	46.8%	8	2.8%	1	0.4%
8	你覺得飯菜的「衛生安全」	54	19.1%	81	28.7%	131	46.5%	13	4.6%	3	1.1%
9	你覺得午餐供應的「整體滿意度」	39	13.9%	103	36.8%	120	42.9%	15	5.4%	3	1.1%
10	午餐費用調查			264				14			

新竹市學生午餐用餐滿意度統計表

學校名稱： 虎林國小 全校人數:412生+51教職（回收份數：每校500份以上或占全

114 年 05 月份問卷統計： ☐ 國中 年級 ☒ 國小 1.2.3.4.5.6 年級

問卷 發放 總數A	問卷回收總數 B	問卷 回收 率B/A	自備午 餐學生 數	參加午 餐學生 數
463	452	97.6%	0	412

題次	內容	(1)太多		(2)剛好		(3)不夠	
		人數	%	人數	%	人數	%
1	你覺得主食（飯或麵食）的供應份量	34	7.5%	401	88.7%	17	3.8%
2	你覺得菜（肉、菜…）的供應份量	32	7.1%	367	81.2%	53	11.7%

題次	內容	(1) 非常 滿意		(2) 滿意		(3) 尚可		(4) 不滿意		(5) 非常 不滿意	
		人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%
3	你覺得午餐的「菜色搭配」	88	19.5%	192	42.5%	144	31.9%	25	5.5%	3	0.7%
4	你覺得午餐的「口味（調味方式）」	89	19.7%	174	38.5%	164	36.3%	22	4.9%	3	0.7%
5	你覺得午餐的烹調（用油量）	88	19.5%	177	39.2%	157	34.7%	22	4.9%	8	1.8%
6	你覺得午餐供應的水果品質	138	30.5%	160	35.4%	136	30.1%	15	3.3%	3	0.7%
7	你覺得午餐供應的「溫度」	124	27.4%	180	39.8%	131	29.0%	14	3.1%	3	0.7%
8	你覺得飯菜的「衛生安全」	113	25.0%	161	35.6%	134	29.6%	37	8.2%	7	1.5%
9	你覺得午餐供應的「整體滿意度」	104	23.0%	190	42.0%	144	31.9%	9	2.0%	5	1.1%
10	午餐費用調查			387				65			

新竹市學生午餐用餐滿意度統計表

學校名稱： 香山國小 全校人數：1014 （回收份數：每校500份以上或占全校總學生

114 年 5 月份問卷統計：☐國中 年級 ☒國小 1.2.3.4.5.6 年級

問卷 發放 總數A	問卷回收總數 B	問卷回 收率B/A	自備午 餐學生 數	參加午 餐學生 數
1014	867	85.5%	1	947

題次	內容	(1)太多		(2)剛好		(3)不夠	
		人數	%	人數	%	人數	%
1	你覺得主食（飯或麵食）的供應份量	93	11.0%	714	84.3%	40	4.7%
2	你覺得菜（肉、菜...）的供應份量	67	7.9%	711	83.9%	69	8.1%

題次	內容	(1) 非常 滿意		(2) 滿意		(3) 尚可		(4) 不滿意		(5) 非常 不滿意	
		人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%
3	你覺得午餐的「菜色搭配」	160	18.5%	314	36.2%	341	39.3%	39	4.5%	13	1.5%
4	你覺得午餐的「口味（調味方式）」	169	19.5%	330	38.1%	306	35.3%	55	6.3%	7	0.8%
5	你覺得午餐的烹調（用油量）	152	17.6%	294	33.9%	335	38.7%	67	7.7%	18	2.1%
6	你覺得午餐供應的水果品質	358	41.3%	276	31.9%	200	23.1%	28	3.2%	4	0.5%
7	你覺得午餐供應的「溫度」	256	29.5%	321	37.0%	266	30.7%	23	2.7%	1	0.1%
8	你覺得飯菜的「衛生安全」	249	28.7%	315	36.3%	273	31.5%	27	3.1%	3	0.3%
9	你覺得午餐供應的「整體滿意度」	216	25.0%	344	39.8%	266	30.8%	36	4.2%	2	0.2%
10	午餐費用調查			726				138			

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：一份水果約有一個拳頭大，每天攝取三份新鮮當令水果，來獲得多種的植化素及維生素，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，另外需注意像是南瓜、山藥、菱角、地瓜、馬鈴薯、芋頭、粟子、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燻製的肉品。
- (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	蘑菇醬豆包		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>畜肉(如雞、鴨、豬)>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

114年6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		
六月二日 星期一	紫米飯	冬瓜鳳梨雞 (煮)			家常豆腐 (煮)			青菜 (炒)			蔬菜冬粉湯 (煮)				
		骨髓丁	37 g	111.7 斤	豆腐	68 g	205.2 斤	青菜	76 g	229.3 斤	高麗菜	30 g	90.5 斤		
		雞胸丁	30 g	91 斤	絞肉	6 g	18 斤		g	斤	冬粉	3 g	9 斤		
		冬瓜	40 g	121 斤	三色丁	7.6 g	23 斤		g	斤	大骨	5 g	15 斤		
		老薑片	1 g	3 斤	乾木耳	2 g	6 斤		g	斤		g	斤		
		鳳梨罐頭	g	斤	洋蔥	12 g	36.2 斤		g	斤		g	斤		
		鹹鳳梨	3 g	9.1 斤	蔥	1.5 g	4.6 斤		g	斤		g	斤		
			g	斤		g	斤		g	斤		g	斤		
			g	斤		g	斤		g	斤		g	斤		
六月三日 星期二	燕麥飯	酸甜咕咾肉 (煮)			什錦洋芋 (炒)			青菜 (炒)			黃瓜大骨湯 (煮)				
		排骨丁	40 g	120.7 斤	肉片	6 g	18.1 斤	青菜	76 g	229.3 斤	大黃瓜	60 g	181 斤		
		肉丁	30 g	91 斤	馬鈴薯	30 g	91 斤		g	斤	大骨	5 g	15 斤		
		洋蔥	25 g	76 斤	洋蔥	18.93 g	57 斤		g	斤	薑片	1 g	3 斤		
		番茄	25 g	76 斤	胡蘿蔔	9.45 g	29 斤		g	斤		g	斤		
		三色丁	7.6 g	23 斤		g	斤		g	斤		g	斤		
		青椒	3 g	9.1 斤		g	斤		g	斤		g	斤		
		甜椒	3 g	9.1 斤		g	斤		g	斤		g	斤		
			g	斤		g	斤		g	斤		g	斤		
六月四日 星期三	白拉麵	義大利肉醬麵 (煮)			麥克雞塊*3 (滷)			有機青菜 (炒)			玉米濃湯 (煮)				
		絞肉	33 g	99.6 斤	麥克雞塊*3	g	5700 個	有機青菜	76 g	229.3 斤	馬鈴薯	33 g	99.6 斤		
		三色丁	8.3 g	25 斤		g	斤		g	斤	雞蛋	10 g	30 斤		
		番茄	17 g	51 斤		g	斤		g	斤	胡蘿蔔	7 g	21 斤		
		洋蔥	33 g	100 斤		g	斤		g	斤	玉米粒	16 g	48 斤		
			g	斤		g	斤		g	斤	奶粉	g	2 罐		
			g	斤		g	斤		g	斤		g	斤		
			g	斤		g	斤		g	斤		g	斤		
			g	斤		g	斤		g	斤		g	斤		
六月五日 星期四	糙米飯	堅果南瓜燉排骨 (煮)			醬燒干片 (炒)			青菜 (炒)			蘿蔔鮮菇湯 (煮)			履歷豆漿	
		排骨丁	40 g	120.7 斤	海帶根	g	1 箱	青菜	76 g	229.3 斤	白蘿蔔	46 g	138.8 斤		
		肉丁	30 g	91 斤	豆干片	34 g	103 斤		g	斤	金針菇	6 g	18 斤		
		南瓜	25 g	76 斤	肉絲	6 g	18 斤		g	斤	大骨	5 g	15 斤		
		洋蔥	12 g	36 斤	胡蘿蔔	10 g	30 斤		g	斤	薑絲	1 g	3 斤		
		胡蘿蔔	6 g	18.1 斤		g	斤		g	斤		g	斤		
		馬鈴薯	12 g	36.2 斤		g	斤		g	斤		g	斤		
		堅果	1.5 g	4.6 斤		g	斤		g	斤		g	斤		
			g	斤		g	斤		g	斤		g	斤		
六月六日 星期五	白米飯	香滷干丁 (炒)			洋蔥炒蛋 (煮)			青菜 (炒)			綠豆麥片湯 (煮)				
		海帶結	g	1 箱	雞蛋	60.0 g	181 斤	青菜	76 g	229.3 斤	綠豆	10 g	30.2 斤		
		非基改黑干丁	30 g	91 斤	洋蔥	20.0 g	60 斤		g	斤	麥片	7 g	21 斤		
		胡蘿蔔	10 g	30 斤	胡蘿蔔	6.5 g	20 斤		g	斤		g	斤		
		白蘿蔔	20 g	60 斤		g	斤		g	斤		g	斤		
		黑輪(素)	10 g	30.2 斤		g	斤		g	斤		g	斤		
		冷凍青花菜	g	2 箱		g	斤		g	斤		g	斤		
			g	斤		g	斤		g	斤		g	斤		
			g	斤		g	斤		g	斤		g	斤		

用餐數 1810 人

[illegible]

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	
六月十六日 星期一	麥片飯	洋芋雞丁 (煮)			古早味白菜滷 (炒)			青菜 (炒)			冬瓜大骨湯 (煮)			
		骨髓丁	30 g	90.5 斤	大白菜	60 g	181 斤	青菜	76 g	229.3 斤	冬瓜	55 g	166 斤	
		雞胸丁	40 g	121 斤	芋頭	10 g	30 斤		g	斤	大骨	7 g	21 斤	
		馬鈴薯	27.5 g	83 斤	胡蘿蔔	10 g	30 斤		g	斤	薑絲	1 g	3 斤	
		洋蔥	18.5 g	56 斤	木耳	6 g	18 斤		g	斤		g	斤	
		胡蘿蔔	10 g	30.2 斤	肉片	6 g	18.1 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	
六月十七日 星期二	紫米飯	粉蒸排骨 (煮)			田園四喜 (煮)			青菜 (炒)			高纖蔬菜湯 (煮)			水果
		排骨丁	40 g	120.7 斤	玉米粒	30 g	90.5 斤	青菜	76 g	229.3 斤	大白菜	30 g	90.5 斤	
		肉丁	30 g	91 斤	馬鈴薯	30 g	91 斤		g	斤	金針菇	6.5 g	20 斤	
		地瓜	50 g	151 斤	絞肉	19 g	57 斤		g	斤	冬粉	3 g	9 斤	
		胡蘿蔔	10 g	30 斤	毛豆仁	10 g	30 斤		g	斤	紅蘿蔔	6.5 g	20 斤	
		青蔥	1.5 g	4.6 斤	胡蘿蔔	6 g	18.1 斤		g	斤	大骨	6.5 g	19.7 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	
六月十八日 星期三	白飯	沙茶什錦燴飯 (蒸)			香滷雞翅 (炸)			有機青菜 (炒)			瓠瓜魚丸湯 (煮)			
		肉絲	12 g	36.2 斤	雞翅	g	1900 斤	有機青菜	76 g	229.3 斤	瓠瓜	55 g	166 斤	
		洋蔥	30 g	91 斤		g	斤		g	斤	虱目魚丸	6.5 g	20 斤	
		胡蘿蔔	12 g	36 斤		g	斤		g	斤	大骨	5 g	15 斤	
		乾木耳	1 g	3 斤		g	斤		g	斤		g	斤	
		魚板絲	4.5 g	13.6 斤		g	斤		g	斤		g	斤	
		乾香菇絲	1 g	3.1 斤		g	斤		g	斤		g	斤	
		高麗菜	30 g	90.5 斤		g	斤		g	斤		g	斤	
			g	斤		g	斤		g	斤		g	斤	
六月十九日 星期四	糙米飯	泰式雞丁 (炒)			冬瓜什錦 (煮)			青菜 (炒)			玉米蛋花湯 (煮)			鮮奶
		骨髓丁	30 g	90.5 斤	冬瓜	95.5 g	288.1 斤	青菜	76 g	229.3 斤	冷凍玉米粒	20 g	60.4 斤	
		雞胸丁	40 g	121 斤	小甜條	10 g	30 斤		g	斤	雞蛋	6.5 g	20 斤	
		洋蔥	30 g	91 斤	肉片	6 g	18 斤		g	斤		g	斤	
		番茄	18.5 g	56 斤	薑片	1 g	3 斤		g	斤		g	斤	
		九層塔	2.5 g	7.6 斤		g	斤		g	斤		g	斤	
		薑汁	2.5 g	7.6 斤		g	斤		g	斤		g	斤	
		蒜泥	1 g	3.1 斤		g	斤		g	斤		g	斤	
		檸檬汁	g	斤		g	斤		g	斤		g	斤	
六月二十日 星期五	白米飯	醬燒麵腸 (炒)			時蔬炒蛋 (滷)			青菜 (炒)			芋頭西米露 (煮)			
		麵腸	50 g	150.9 斤	雞蛋	60 g	181 斤	青菜	76 g	229.3 斤	芋頭	20 g	60.4 斤	
		胡蘿蔔	20 g	60 斤	時蔬	13 g	39 斤		g	斤	西谷米	10 g	30 斤	
		杏鮑菇頭	15 g	45 斤		g	斤		g	斤		g	斤	
		絞肉	10 g	30 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	
			g	斤		g	斤		g	斤		g	斤	

114年6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	
六月二十三日 星期一	五穀飯	塔香雞丁 (煮)			農家小炒 (煮)			青菜 (炒)			榨菜肉絲湯 (煮)			
		骨腿丁	37 g	111.7 斤	豆干片	50 g	150.9 斤	青菜	76 g	229.3 斤	榨菜	10 g	30.2 斤	
		雞胸丁	30 g	91 斤	豆芽	15 g	45 斤			斤	肉絲	10 g	30 斤	
		九層塔	3 g	9 斤	肉絲	6 g	18 斤			斤	冬粉	3 g	9 斤	
		胡蘿蔔	10 g	30 斤	胡蘿蔔	6 g	18 斤			斤			斤	
				斤	木耳	6 g	18.1 斤			斤			斤	
				斤			斤			斤			斤	
				斤			斤			斤			斤	
六月二十四日 星期二	南瓜飯	糖醋排骨 (煮)			黃瓜總匯 (煮)			青菜 (炒)			海芽薑絲湯 (煮)			
		排骨	40 g	120.7 斤	大黃瓜	74 g	223.3 斤	青菜	76 g	229.3 斤	乾海芽	1 g	3.1 斤	
		肉丁	30 g	91 斤	木耳	12 g	36 斤			斤	大骨	5 g	15 斤	
		洋蔥	25 g	76 斤	胡蘿蔔	10 g	30 斤			斤	薑絲	1 g	3 斤	
		番茄	20 g	60 斤	金針菇	10 g	30 斤			斤			斤	
		青椒	10 g	30.2 斤			斤			斤			斤	
		甜椒	5 g	15.1 斤			斤			斤			斤	
				斤			斤			斤			斤	
六月二十五日 星期三	白油麵	鮮蔬肉絲炒麵 (煮)			虱目魚排 (炸)			有機青菜 (炒)			酸辣湯 (煮)			
		肉絲	12 g	36.2 斤	虱目魚排		1900 個	有機青菜	76 g	229.3 斤	豆腐	22 g	66.4 斤	
		洋蔥	30 g	91 斤			斤			斤	肉絲	6 g	18 斤	
		胡蘿蔔	12 g	36 斤			斤			斤	胡蘿蔔	6 g	18 斤	
		木耳	10 g	30 斤			斤			斤	筍絲	6 g	18 斤	
		魚板絲	4.5 g	13.6 斤			斤			斤	木耳	6 g	18.1 斤	
		乾香菇絲	1 g	3.1 斤			斤			斤	雞蛋	6 g	18.1 斤	
		高麗菜	30 g	90.5 斤			斤			斤			斤	
六月二十六日 星期四	糙米飯	咖哩雞丁 (煮)			雙花炒肉絲 (滷)			青菜 (炒)			日式味噌湯 (煮)			
		骨腿丁	30 g	90.5 斤	冷凍青花	55 g	166 斤	青菜	76 g	229.3 斤	白蘿蔔	24 g	72.4 斤	
		雞胸丁	40 g	121 斤	冷凍白花	40 g	121 斤			斤	洋蔥	12 g	36 斤	
		洋蔥	30 g	91 斤	胡蘿蔔	10 g	30 斤			斤	豆腐		7 盤	
		胡蘿蔔	10 g	30 斤	肉絲	12 g	36 斤			斤	青蔥	1 g	3 斤	
		杏鮑菇	6.5 g	19.7 斤			斤			斤			斤	
		小黃瓜	10 g	30.2 斤			斤			斤			斤	
				斤			斤			斤			斤	
六月二十七日 星期五	白米飯	蔬菜蛋炒飯 (煮)			手工油腐 (滷)			青菜 (炒)			摩摩喳喳 (煮)			
		高麗菜	37.87 g	114.3 斤	手工油腐		1980 個	青菜	76 g	229.3 斤	西谷米	10.0 g	30 斤	
		三色丁	12.6 g	38 斤			斤			斤	芋頭	20.0 g	60 斤	
		雞蛋	25.2 g	76 斤			斤			斤	地瓜	30.0	91 斤	
		洋蔥	9.45 g	29 斤			斤			斤	QQ	15.0 g	45 斤	
				斤			斤			斤	椰奶		15 罐	
				斤			斤			斤			斤	
				斤			斤			斤			斤	

114年6月份午餐食譜(葷)

用餐數 1810 人

[illegible]