

虎林國中、虎林國小、香山國小 學校午餐

114 年 9 月 份 午 餐 食 譜 (筆)

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
9/1	一	小米飯	蔥燒嫩雞	玉米肉末	青菜	三絲湯		5.1	2.6	1.7	2.3			696
9/2	二	麥片飯	壽喜燒肉	涼薯什錦	青菜	薑絲海芽湯		5.1	2.1	2.0	2.2			661
9/3	三	白拉麵	義式肉醬麵	麥克雞塊	有機青菜	玉米濃湯		5.0	2.2	1.7	3.0			695
9/4	四	糙米飯	鐵板排骨	海根干片	青菜	蘿蔔大骨湯		5.0	1.9	1.4	2.3			633
9/5	五	白米飯	五香豆腐	紅蘿蔔炒蛋	青菜	珍珠冬瓜茶		5.8	2.7	1.3	2.4			754
9/8	一	黑芝麻飯	黑胡椒雞丁	高麗菜豆包絲	青菜	蘿蔔鮮菇湯		5.2	2.1	2.3	2.2			679
9/9	二	紫米飯	糖醋魚丁	什錦燴三鮮	青菜	羅宋湯		5.0	3.3	2.0	2.2			750
9/10	三	刀削麵	炸醬麵	香滷雞排	有機青菜	酸辣湯		5.4	2.2	1.4	2.8			702
9/11	四	糙米飯	咖哩肉柳	古早味白菜滷	青菜	榨菜粉絲湯	鮮奶	5.2	3.4	2.0	2.4		0.8	896
9/12	五	白飯	鮮蔬堅果炒飯	手工油腐	青菜	綠豆麥片湯		6.1	1.6	1.2	2.3			679
9/15	一	五穀飯	梅干燒肉	農家小炒	青菜	雙色玉米湯		5.3	2.1	2.2	2.4			687
9/16	二	麥片飯	塔香雞丁	冬瓜什錦	青菜	蔬菜湯	水果	6.2	1.3	1.4	2.5	1		738
9/17	三	紅麵線	古早味麵線糊	香酥魚排	有機青菜	包子		5.7	1.7	1.2	2.7			677
9/18	四	糙米飯	古早味肉燥	西魯肉	青菜	筍香排骨湯	鮮奶	5.0	3.2	1.8	2.3		0.8	859
9/19	五	白米飯	什錦豆包	金茸炒蛋	青菜	紅豆薏仁湯		6.0	2.1	1.0	2.8			732
9/22	一	燕麥飯	奶香玉米雞	鳳梨炒木耳	青菜	冬瓜排骨湯		5.0	1.6	2.6	2.3			638
9/23	二	南瓜飯	沙茶肉片	麻婆豆腐	青菜	蔬菜蛋花湯		5.1	2.5	1.7	2.2			685
9/24	三	炊粉	風城炒炊粉	香滷豬排	有機青菜	白菜大骨湯	玉米脆片鮮乳	5.3	1.8	1.2	2.5		1	802
9/25	四	糙米飯	宮保豬柳	日式風味燒	青菜	時蔬珍菇湯	履歷豆漿	5.4	2.7	1.2	2.3			710
9/26	五	白米飯	糖醋麵腸	洋蔥炒蛋	青菜	銀耳山粉圓湯		5.2	2.9	1.1	2.3			711
9/29	一	教師節補假												
9/30	二	麥片飯	蠔油燒雞	玉菜寬粉	青菜	冬瓜魚丸湯		5.0	1.6	2.6	2.3			638

營養小知識 你吃的「番茄」是蔬菜?還是水果?

大家都知道，番茄有分"大番茄"跟"小番茄"兩種，雖然都是番茄，不過在分類上及營養價值上卻大大不同喔！🍅

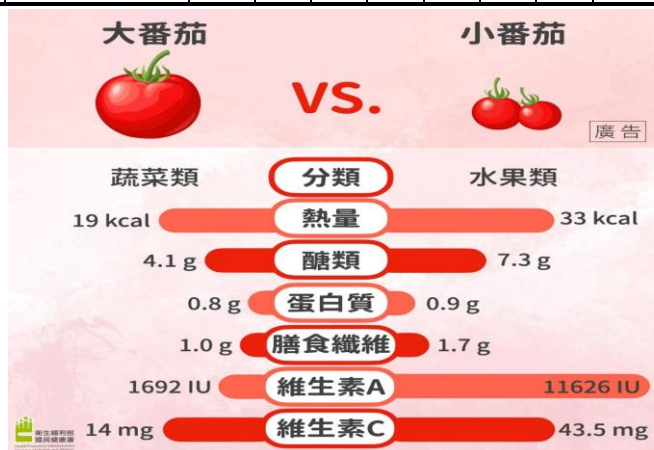
🍅大番茄：

大番茄的碳水化合物含量較低，熱量也較低，因此在營養學上被歸類為蔬菜類。大番茄含有豐富的脂溶性植化素——茄紅素，經過加油烹煮過後更有利於人體吸收！

🍅小番茄：

小番茄屬於水果類，含有豐富的維生素C，由於維生素C容易受加熱而破壞，因此建議生吃小番茄才能獲得較完整的維生素C！

不論是大番茄還是小番茄都是好食物，只要用對方法吃就可以補充到營養喔！



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 9 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
9/1	一	小米飯	醬燒豆包	玉米鮮蔬	青菜	三絲湯		5.1	2.6	1.7	2.3			696
9/2	二	麥片飯	壽喜鮮菇	涼薯什錦	青菜	薑絲海芽湯		5.1	2.1	2.0	2.2			661
9/3	三	白拉麵	義式素醬麵	素香雞排	有機青菜	玉米濃湯		5.0	2.2	1.7	3.0			695
9/4	四	糙米飯	什錦蘭花干	海根干片	青菜	蘿蔔鮮菇湯		5.0	1.9	1.4	2.3			633
9/5	五	白米飯	五香豆腐	紅蘿蔔炒蛋	青菜	珍珠冬瓜茶		5.8	2.7	1.3	2.4			754
9/8	一	黑芝麻飯	荷葉素排骨	高麗菜豆包絲	青菜	什錦鮮菇湯		5.2	2.1	2.3	2.2			679
9/9	二	紫米飯	糖醋拌素雞	燴三鮮	青菜	羅宋湯		5.0	3.3	2.0	2.2			750
9/10	三	刀削麵	炸醬麵	香滷豆腸	有機青菜	酸辣湯		5.4	2.2	1.4	2.8			702
9/11	四	糙米飯	咖哩百頁	古早味白菜滷	青菜	榨菜粉絲湯	鮮奶	5.2	3.4	2.0	2.4		0.8	896
9/12	五	白飯	鮮蔬堅果炒飯	手工油腐	青菜	綠豆麥片湯		6.1	1.6	1.2	2.3			679
9/15	一	五穀飯	梅干素肉燥	農家小炒	青菜	雙色玉米湯		5.3	2.1	2.2	2.4			687
9/16	二	麥片飯	塔香素雞丁	冬瓜什錦	青菜	蔬菜湯	水果	6.2	1.3	1.4	2.5	1		738
9/17	三	紅麵線	古早味麵線糊	香酥素魚排	有機青菜	包子		5.7	1.7	1.2	2.7			677
9/18	四	糙米飯	古早味素肉燥	素香西魯肉	青菜	筍香素排骨湯	鮮奶	5.0	3.2	1.8	2.3		0.8	859
9/19	五	白米飯	什錦豆包	金茸炒蛋	青菜	紅豆薏仁湯		6.0	2.1	1.0	2.8			732
9/22	一	燕麥飯	奶香玉米什錦	鳳梨炒木耳	青菜	冬瓜薑絲湯		5.0	1.6	2.6	2.3			638
9/23	二	南瓜飯	咖哩洋芋	金沙豆腐	青菜	蔬菜蛋花湯		5.1	2.5	1.7	2.2			685
9/24	三	炊粉	風城炒炊粉	高麗菜捲	有機青菜	白菜角螺湯	玉米脆片鮮乳	5.3	1.8	1.2	2.5		1	802
9/25	四	糙米飯	宮保干丁	日式風味燒	青菜	時蔬針菇湯	履歷豆漿	5.4	2.7	1.2	2.3			710
9/26	五	白米飯	糖醋麵腸	鮮蔬炒蛋	青菜	銀耳山粉圓湯		5.2	2.9	1.1	2.3			711
9/29	一	教師節補假												
9/30	二	麥片飯	素蠔油燒百頁	玉菜寬粉	青菜	冬瓜素魚丸湯		5.0	1.6	2.6	2.3			638

營養小知識 你吃的「番茄」是蔬菜?還是水果?

大家都知道，番茄有分"大番茄"跟"小番茄"兩種，雖然都是番茄，不過在分類上及營養價值上卻大大不同喔！🍅

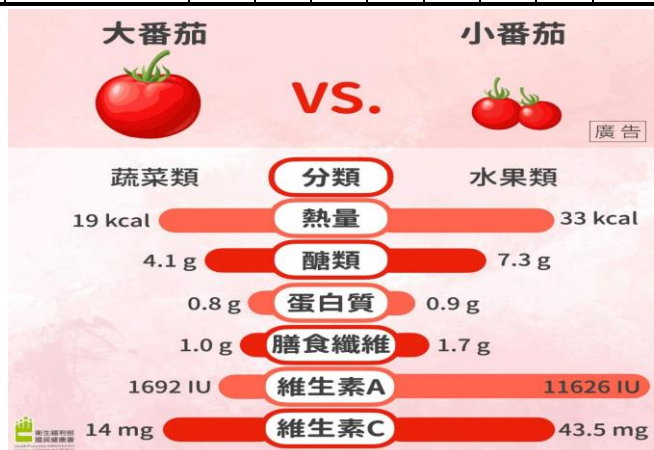
🍅大番茄：

大番茄的碳水化合物含量較低，熱量也較低，因此在營養學上被歸類為蔬菜類。大番茄含有豐富的脂溶性植化素——茄紅素，經過加油烹煮過後更有利於人體吸收！

🍅小番茄：

小番茄屬於水果類，含有豐富的維生素C，由於維生素C容易受加熱而破壞，因此建議生吃小番茄才能獲得較完整的維生素C！

不論是大番茄還是小番茄都是好食物，只要用對方法吃就可以補充到營養喔！



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

用餐數 1900 人

[illegible]

114年9月份午餐食譜 (葷)

用餐數 1900 人

[illegible]

114 年 9 月份午餐食譜 (葷)

用餐數 1900 人

[illegible]

114年9月份午餐食譜 (葷)

用餐數 1900 人

[illegible]

