

虎林國中、香山國小、數位實驗高中 學校午餐

114 年 10 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	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
10/1	三	刀削麵	韓式炸醬麵	無骨香雞排	有機青菜	韓式魚板豆腐湯		5.8	2.2	1.3	3.0	0	0	739
10/2	四	糙米飯	照燒排骨	什錦滷味	青菜	瓠瓜大骨湯		5.5	2.3	2.1	2.0	0	0	700
10/3	五	白米飯	鮮菇滷油腐	蘿蔔乾炒蛋	青菜	地瓜甜湯	水果	6.0	2.6	1.8	2.2	1	0	819
10/6	一	中秋節放假一天												
10/7	二	五穀飯	筍香控肉	咖哩洋芋	青菜	海芽蛋花湯		5.8	2.1	2.0	2.0	0	0	704
10/8	三	白米	玉米肉末粥	麥克雞塊	有機青菜	包子		5.0	2.0	1.5	3.0	0	0	673
10/9	四	糙米飯	塔香魚丁	什錦白菜滷	青菜	油腐細粉湯	鮮奶	5.6	2.1	2.4	2.5	0	0.8	842
10/10	五	國慶日放假一天												
10/13	一	芋頭飯	三杯雞	農家小炒	青菜	筍香大骨湯		5.6	2.6	2.0	2.0	0	0	727
10/14	二	麥片飯	壽喜燒肉	醬燒冬瓜	青菜	海結排骨湯		5.5	2.0	2.5	2.0	0	0	688
10/15	三	白拉麵	堅果芝麻醬拌麵	醬燒雞排	有機青菜	青木瓜排骨湯		5.5	2.2	1.6	2.5	0	0	703
10/16	四	糙米飯	蒜香排骨	玉米肉末	青菜	黃瓜丸子湯		5.6	2.2	2.0	2.0	0	0	697
10/17	五	白米飯	鮮蔬炒飯	手工油腐	青菜	綠豆小薏仁湯		6.5	2.0	1.5	2.2	0	0	742
10/20	一	麥片飯	鐵板豬柳	關東煮	青菜	蔬菜豆腐湯		5.5	2.5	2.2	2.0	0	0	717
10/21	二	紫米飯	咖哩雞	海帶根炒干片	青菜	冬瓜大骨湯		6.0	2.1	2.2	2.0	0	0	723
10/22	三	烏龍麵	日式炒烏龍麵	香酥魚排	有機青菜	日式味噌湯		5.5	2.0	1.6	3.0	0	0	710
10/23	四	糙米飯	白卜燒雞	沙茶凍豆腐	青菜	絲瓜冬粉湯	臘壓豆漿	5.6	2.6	2.4	2.0	0	0	737
10/24	五	台灣光復暨金門古寧頭大捷紀念日放假一天												
10/27	一	麥片飯	筍子燒雞	鐵板豆腐	青菜	蘿蔔大骨湯		5.5	2.6	2.0	2.0	0	0	718
10/28	二	南瓜飯	紅燒肉片	蒲瓜麵筋	青菜	玉米蛋花湯		5.5	2.4	2.2	2.0	0	0	710
10/29	三	炊粉	新竹炒米粉	香滷雞翅	有機青菜	海芽豆腐湯		5.5	2.1	1.6	2.5	0	0	695
10/30	四	糙米飯	古早味滷肉	大瓜甜條	青菜	高纖三絲湯	鮮奶	5.6	2.6	2.2	2.0	0	0.8	852
10/31	五	白飯	香滷黑干丁	日式蒸蛋	青菜	三喜甜湯		6.4	2.4	1.7	2.0	0	0	762

月餅趁蔬食新吃法 健康料理新滋味

農曆八月十五日中秋節，有團圓團圓吃月餅的習俗。月餅口味雖然隨著時代不斷推陳出新，然而內含的高油、高糖，常食用一顆就熱量爆表，享用美食卻潛藏危機，影響身體健康。國民健康署提供將傳統月餅改製成台式南洋創意料理的新吃法，以提醒民眾，在佳節期間，別忘了熱量平衡和均衡飲食的重要，與親友一起DIY健康月餅料理，補充膳食纖維和多元營養素，為健康加分。

一顆月餅相當雞腿便當 熱量不容小覷

份量看似輕巧、比手掌心還小的港式蛋黃蓮蓉月餅，一顆約185公克，將近800大卡，相當於一個雞腿便當的熱量；而一顆約50公克的鳳梨酥，也往往超過250大卡，相近於1碗白飯的熱量。若以一位體重60公斤的輕度工作者，每日所需熱量約1,800大卡為例，如果同時吃下上述的兩款月餅(港式蛋黃蓮蓉月餅和鳳梨酥)，熱量攝取就高達整日需要量的6成，實在不容小覷。

國民健康署吳昭署長表示，近年來國人偏向外食、飲食西化，導致肥胖者增加，成為代謝症候群的危險因子。研究顯示，肥胖者相較於體重健康者，罹患心臟衰竭的相對風險是2倍1，罹患糖尿病的風險更超過5倍2。因此在中秋團圓歡樂之時，可善用以下小撇步，像是：一、購買月餅時，多比較營養標示，選擇熱量較低或份量較小的月餅；二、和親朋好友共享分食，還能增進彼此感情；三、記得和其他餐次的主食交換，避免攝取過多的熱量；四、搭配時令蔬果，增加膳食纖維攝取，幫助腸胃蠕動，減少身體的負擔。

月餅入菜新吃法 營養更多元

打破傳統單獨食用月餅的吃法，主廚陳之穎發現搭配芽菜、瓜類等在地食材，更能突顯月餅的風味，並且適合設計成具南洋風情的料理。添加蔬果和乳品，不但營養均衡且富含膳食纖維、植化素、鈣質等營養素：

*鳳梨酥越南米春卷：結合鳳梨酥的果香和東南亞特色料理，用越式春捲皮包裹鳳梨酥和蔬果，兩卷即可提供一餐所需的蔬菜量，並可達一日膳食纖維所需的1/5。

*綠豆椪沙牛奶：將綠豆椪和牛奶、蘋果混打，乳品類富含蛋白質、鈣質、維生素B2等營養素，每杯可提供一日鈣質所需的1/4。

資料來源：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4705&pid=17523>

***本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材**

協呈食品股份有限公司 營養師 王巧琴

新竹市立虎林國民中學 營養師 陳文宗

虎林國中、香山國小、數位實驗高中 學校午餐

114 年 10 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	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
10/1	三	刀削麵	韓式炸醬麵	酥炸什錦	有機青菜	韓式豆腐湯		5.8	2.0	2.0	3.0	0	0	741
10/2	四	糙米飯	照燒素排骨	什錦滷味	青菜	瓠瓜素丸湯		5.5	2.3	2.3	2.0	0	0	705
10/3	五	白米飯	鮮菇滷油腐	蘿蔔乾炒蛋	青菜	地瓜甜湯	水果	6.0	2.6	1.8	2.2	1	0	819
10/6	一	中秋節放假一天												
10/7	二	五穀飯	筍香麵腸	咖哩洋芋	青菜	海芽蛋花湯		5.8	2.2	2.0	2.0	0	0	711
10/8	三	白米	鮮菇玉米粥	香酥薯餅	有機青菜	包子		5.2	2.0	1.5	3.0	0	0	687
10/9	四	糙米飯	鮮蔬豆包	什錦白菜滷	青菜	油腐細粉湯	鮮奶	5.6	2.1	2.4	2.5	0	0.8	842
10/10	五	國慶日放假一天												
10/13	一	芋頭飯	三杯素雞	農家小炒	青菜	什錦竹筍湯		5.6	2.5	2.2	2.0	0	0	725
10/14	二	麥片飯	壽喜鮮菇	醬燒冬瓜	青菜	海結素排骨湯		5.5	2.0	2.5	2.0	0	0	688
10/15	三	白拉麵	堅果芝麻醬拌麵	檸檬素雞塊	有機青菜	青木瓜素魚羹湯		5.5	2.0	1.8	2.5	0	0	693
10/16	四	糙米飯	鮮炒素肚	玉米干丁	青菜	黃瓜素丸片湯		5.6	2.4	2.0	2.0	0	0	712
10/17	五	白米飯	蔬香炒飯	手工油腐	青菜	綠豆小薏仁湯		6.5	2.0	1.5	2.2	0	0	742
10/20	一	麥片飯	鐵板素肉片	關東煮	青菜	蔬菜豆腐湯		5.5	2.2	2.4	2.0	0	0	700
10/21	二	紫米飯	咖哩百頁	海帶根炒干片	青菜	冬瓜薑絲湯		5.8	2.3	2.0	2.0	0	0	719
10/22	三	烏龍麵	日式炒烏龍麵	素香魚排	有機青菜	日式味噌湯		5.5	2.0	1.6	3.0	0	0	710
10/23	四	糙米飯	白卜燒麵輪	沙茶凍豆腐	青菜	絲瓜冬粉湯	臘豆漿	5.6	2.7	2.4	2.0	0	0	745
10/24	五	台灣光復暨金門古寧頭大捷紀念日放假一天												
10/27	一	麥片飯	筍子燒烤麩	鐵板豆腐	青菜	蘿蔔素排骨湯		5.5	2.6	2.1	2.0	0	0	720
10/28	二	南瓜飯	紅燒紫茄豆腐	蒲瓜麵筋	青菜	玉米蛋花湯		5.5	2.1	2.4	2.0	0	0	693
10/29	三	炊粉	新竹炒米粉	香滷杏鮑菇	有機青菜	海芽豆腐湯		5.5	2.1	1.6	2.5	0	0	695
10/30	四	糙米飯	古早味素肉燥	鮮蔬大瓜	青菜	高纖三絲湯	鮮奶	5.6	2.4	2.2	2.0	0	0.8	837
10/31	五	白飯	香滷黑干丁	日式蒸蛋	青菜	三喜甜湯		6.4	2.4	1.7	2.0	0	0	762

月餅趁食新吃法 健康料理新滋味

農曆八月十五日中秋節，有闔家團圓吃月餅的習俗。月餅口味雖然隨著時代不斷推陳出新，然而內含的高油、高糖，常食用一顆就熱量爆表，享用美食卻潛藏危機，影響身體健康。國民健康署提供將傳統月餅改製成台式南洋創意料理的新吃法，以提醒民眾，在佳節期間，別忘了熱量平衡和均衡飲食的重要，與親友一起DIY健康月餅料理，補充膳食纖維和多元營養素，為健康加分。

一顆月餅相當雞腿便當 熱量不容小覷

份量看似輕巧、比手掌心還小的港式蛋黃蓮蓉月餅，一顆約185公克，將近800大卡，相當於一個雞腿便當的熱量；而一顆約50公克的鳳梨酥，也往往超過250大卡，相近於1碗白飯的熱量。若以一位體重60公斤的輕度工作者，每日所需熱量約1,800大卡為例，如果同時吃下上述的兩款月餅(港式蛋黃蓮蓉月餅和鳳梨酥)，熱量攝取就高達整日需要量的6成，實在不容小覷。

國民健康署吳昭署長表示，近年來國人偏向外食、飲食西化，導致肥胖者增加，成為代謝症候群的危險因子。研究顯示，肥胖者相較於體重健康者，罹患心臟衰竭的相對風險是2倍1，罹患糖尿病的風險更超過5倍2。因此在中秋闔家歡樂之時，可善用以下小撇步，像是：一、購買月餅時，多比較營養標示，選擇熱量較低或份量較小的月餅；二、和親朋好友共享分食，還能增進彼此感情；三、記得和其他餐次的主食交換，避免攝取過多的熱量；四、搭配時令蔬果，增加膳食纖維攝取，幫助腸胃蠕動，減少身體的負擔。

月餅入菜新吃法 營養更多元

打破傳統單獨食用月餅的吃法，主廚陳之穎發現搭配芽菜、瓜類等地食材，更能突顯月餅的風味，並且適合設計成具南洋風情的料理。添加蔬果和乳品，不但營養均衡且富含膳食纖維、植化素、鈣質等營養素：

*鳳梨酥越南米春卷：結合鳳梨酥的果香和東南亞特色料理，用越式春捲皮包裹鳳梨酥和蔬果，兩卷即可提供一餐所需的蔬菜量，並可達一日膳食纖維所需的1/5。

*綠豆椪沙牛奶：將綠豆椪和牛奶、蘋果混打，乳品類富含蛋白質、鈣質、維生素B2等營養素，每杯可提供一日鈣質所需的1/4。

資料來源：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4705&pid=17523>

協呈食品股份有限公司 營養師 王巧琴

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 10 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	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
10/1	三	刀削麵	韓式炸醬麵	無骨香雞排	有機青菜	韓式魚板豆腐湯		5.8	2.2	1.3	3.0	0	0	739
10/2	四	糙米飯	照燒排骨	什錦滷味	青菜	瓠瓜大骨湯		5.5	2.3	2.1	2.0	0	0	700
10/3	五	白米飯	鮮菇滷油腐	蘿蔔乾炒蛋	青菜	地瓜甜湯	水果	6.0	2.6	1.8	2.2	1	0	819
10/6	一	中秋節放假一天												
10/7	二	五穀飯	筍香控肉	咖哩洋芋	青菜	海芽蛋花湯		5.8	2.1	2.0	2.0	0	0	704
10/8	三	白米	玉米肉末粥	麥克雞塊	有機青菜	包子		5.0	2.0	1.5	3.0	0	0	673
10/9	四	糙米飯	塔香魚丁	什錦白菜滷	青菜	油腐細粉湯		5.6	2.1	2.4	2.5	0	0.8	842
10/10	五	國慶日放假一天												
10/13	一	芋頭飯	三杯雞	農家小炒	青菜	筍香大骨湯		5.6	2.6	2.0	2.0	0	0	727
10/14	二	麥片飯	壽喜燒肉	醬燒冬瓜	青菜	海結排骨湯		5.5	2.0	2.5	2.0	0	0	688
10/15	三	白拉麵	堅果芝麻醬拌麵	醬燒雞排	有機青菜	青木瓜排骨湯	鮮奶	5.5	2.2	1.6	2.5	0	0	703
10/16	四	糙米飯	蒜香排骨	玉米肉末	青菜	黃瓜丸子湯		5.6	2.2	2.0	2.0	0	0	697
10/17	五	白米飯	鮮蔬炒飯	手工油腐	青菜	綠豆小薏仁湯		6.5	2.0	1.5	2.2	0	0	742
10/20	一	麥片飯	鐵板豬柳	關東煮	青菜	蔬菜豆腐湯		5.5	2.5	2.2	2.0	0	0	717
10/21	二	紫米飯	咖哩雞	海帶根炒干片	青菜	冬瓜大骨湯		6.0	2.1	2.2	2.0	0	0	723
10/22	三	烏龍麵	日式炒烏龍麵	香酥魚排	有機青菜	日式味噌湯		5.5	2.0	1.6	3.0	0	0	710
10/23	四	糙米飯	白卜燒雞	沙茶凍豆腐	青菜	絲瓜冬粉湯	履歷豆漿	5.6	2.6	2.4	2.0	0	0	737
10/24	五	台灣光復暨金門古寧頭大捷紀念日放假一天												
10/27	一	麥片飯	筍子燒雞	鐵板豆腐	青菜	蘿蔔大骨湯		5.5	2.6	2.0	2.0	0	0	718
10/28	二	南瓜飯	紅燒肉片	蒲瓜麵筋	青菜	玉米蛋花湯		5.5	2.4	2.2	2.0	0	0	710
10/29	三	炊粉	新竹炒米粉	香滷雞翅	有機青菜	海芽豆腐湯		5.5	2.1	1.6	2.5	0	0	695
10/30	四	糙米飯	古早味滷肉	大瓜甜條	青菜	高纖三絲湯	鮮奶	5.6	2.6	2.2	2.0	0	0.8	852
10/31	五	白飯	香滷黑干丁	日式蒸蛋	青菜	三喜甜湯		6.4	2.4	1.7	2.0	0	0	762

月餅趁蔬食新吃法 健康料理新滋味

農曆八月十五日中秋節，有闔家團圓吃月餅的習俗。月餅口味雖然隨著時代不斷推陳出新，然而內含的高油、高糖，常食用一顆就熱量爆表，享用美食卻潛藏危機，影響身體健康。國民健康署提供將傳統月餅改製成台式南洋創意料理的新吃法，以提醒民眾，在佳節期間，別忘了熱量平衡和均衡飲食的重要，與親友一起DIY健康月餅料理，補充膳食纖維和多元營養素，為健康加分。

一顆月餅相當雞腿便當 熱量不容小覷

份量看似輕巧、比手掌心還小的港式蛋黃蓮蓉月餅，一顆約185公克，將近800大卡，相當於一個雞腿便當的熱量；而一顆約50公克的鳳梨酥，也往往超過250大卡，相近於1碗白飯的熱量。若以一位體重60公斤的輕度工作者，每日所需熱量約1,800大卡為例，如果同時吃下上述的兩款月餅(港式蛋黃蓮蓉月餅和鳳梨酥)，熱量攝取就高達整日需要量的6成，實在不容小覷。

國民健康署吳昭署長表示，近年來國人偏向外食、飲食西化，導致肥胖者增加，成為代謝症候群的危險因子。研究顯示，肥胖者相較於體重健康者，罹患心臟衰竭的相對風險是2倍1，罹患糖尿病的風險更超過5倍2。因此在中秋闔家歡樂之時，可善用以下小撇步，像是：一、購買月餅時，多比較營養標示，選擇熱量較低或份量較小的月餅；二、和親朋好友共享分食，還能增進彼此感情；三、記得和其他餐次的主食交換，避免攝取過多的熱量；四、搭配時令蔬果，增加膳食纖維攝取，幫助腸胃蠕動，減少身體的負擔。

月餅入菜新吃法 營養更多元

打破傳統單獨食用月餅的吃法，主廚陳之穎發現搭配芽菜、瓜類等在地食材，更能突顯月餅的風味，並且適合設計成具南洋風情的料理。添加蔬果和乳品，不但營養均衡且富含膳食纖維、植化素、鈣質等營養素：

*鳳梨酥越南米春卷：結合鳳梨酥的果香和東南亞特色料理，用越式春捲皮包裹鳳梨酥和蔬果，兩卷即可提供一餐所需的蔬菜量，並可達一日膳食纖維所需的1/5。

*綠豆椪沙牛奶：將綠豆椪和牛奶、糖果混打，乳品類富含蛋白質、鈣質、維生素B2等營養素，每杯可提供一日鈣質所需的1/4。

資料來源：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4705&pid=17523>

***本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材**

協呈食品股份有限公司 營養師 王巧琴

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 10 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	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
10/1	三	刀削麵	韓式炸醬麵	酥炸什錦	有機青菜	韓式豆腐湯		5.8	2.0	2.0	3.0	0	0	741
10/2	四	糙米飯	照燒素排骨	什錦滷味	青菜	瓠瓜素丸湯		5.5	2.3	2.3	2.0	0	0	705
10/3	五	白米飯	鮮菇滷油腐	蘿蔔乾炒蛋	青菜	地瓜甜湯	水果	6.0	2.6	1.8	2.2	1	0	819
10/6	一	中秋節放假一天												
10/7	二	五穀飯	筍香麵腸	咖哩洋芋	青菜	海芽蛋花湯		5.8	2.2	2.0	2.0	0	0	711
10/8	三	白米	鮮菇玉米粥	香酥薯餅	有機青菜	包子		5.2	2.0	1.5	3.0	0	0	687
10/9	四	糙米飯	鮮蔬豆包	什錦白菜滷	青菜	油腐細粉湯		5.6	2.1	2.4	2.5	0	0.8	842
10/10	五	國慶日放假一天												
10/13	一	芋頭飯	三杯素雞	農家小炒	青菜	什錦竹筍湯		5.6	2.5	2.2	2.0	0	0	725
10/14	二	麥片飯	壽喜鮮菇	醬燒冬瓜	青菜	海結素排骨湯		5.5	2.0	2.5	2.0	0	0	688
10/15	三	白拉麵	堅果芝麻醬拌麵	檸檬素雞塊	有機青菜	青木瓜素魚羹湯	鮮奶	5.5	2.0	1.8	2.5	0	0	693
10/16	四	糙米飯	鮮炒素肚	玉米干丁	青菜	黃瓜素丸片湯		5.6	2.4	2.0	2.0	0	0	712
10/17	五	白米飯	蔬香炒飯	手工油腐	青菜	綠豆小薏仁湯		6.5	2.0	1.5	2.2	0	0	742
10/20	一	麥片飯	鐵板素肉片	關東煮	青菜	蔬菜豆腐湯		5.5	2.2	2.4	2.0	0	0	700
10/21	二	紫米飯	咖哩百頁	海帶根炒干片	青菜	冬瓜薑絲湯		5.8	2.3	2.0	2.0	0	0	719
10/22	三	烏龍麵	日式炒烏龍麵	素香魚排	有機青菜	日式味噌湯		5.5	2.0	1.6	3.0	0	0	710
10/23	四	糙米飯	白卜燒麵輪	沙茶凍豆腐	青菜	絲瓜冬粉湯	臘豆漿	5.6	2.7	2.4	2.0	0	0	745
10/24	五	台灣光復暨金門古寧頭大捷紀念日放假一天												
10/27	一	麥片飯	筍子燒烤麩	鐵板豆腐	青菜	蘿蔔素排骨湯		5.5	2.6	2.1	2.0	0	0	720
10/28	二	南瓜飯	紅燒紫茄豆腐	蒲瓜麵筋	青菜	玉米蛋花湯		5.5	2.1	2.4	2.0	0	0	693
10/29	三	炊粉	新竹炒米粉	香滷杏鮑菇	有機青菜	海芽豆腐湯		5.5	2.1	1.6	2.5	0	0	695
10/30	四	糙米飯	古早味素肉燥	鮮蔬大瓜	青菜	高纖三絲湯	鮮奶	5.6	2.4	2.2	2.0	0	0.8	837
10/31	五	白飯	香滷黑干丁	日式蒸蛋	青菜	三喜甜湯		6.4	2.4	1.7	2.0	0	0	762

月餅趁蔬食新吃法 健康料理新滋味

農曆八月十五日中秋節，有闔家團圓吃月餅的習俗。月餅口味雖然隨著時代不斷推陳出新，然而內含的高油、高糖，常食用一顆就熱量爆表，享用美食卻潛藏危機，影響身體健康。國民健康署提供將傳統月餅改製成台式南洋創意料理的新吃法，以提醒民眾，在佳節期間，別忘了熱量平衡和均衡飲食的重要，與親友一起DIY健康月餅料理，補充膳食纖維和多元營養素，為健康加分。

一顆月餅相當雞腿便當 熱量不容小覷

份量看似輕巧、比手掌心還小的港式蛋黃蓮蓉月餅，一顆約185公克，將近800大卡，相當於一個雞腿便當的熱量；而一顆約50公克的鳳梨酥，也往往超過250大卡，相近於1碗白飯的熱量。若以一位體重60公斤的輕度工作者，每日所需熱量約1,800大卡為例，如果同時吃下上述的兩款月餅(港式蛋黃蓮蓉月餅和鳳梨酥)，熱量攝取就高達整日需要量的6成，實在不容小覷。

國民健康署吳昭署長表示，近年來國人偏向外食、飲食西化，導致肥胖者增加，成為代謝症候群的危險因子。研究顯示，肥胖者相較於體重健康者，罹患心臟衰竭的相對風險是2倍1，罹患糖尿病的風險更超過5倍2。因此在中秋闔家歡樂之時，可善用以下小撇步，像是：一、購買月餅時，多比較營養標示，選擇熱量較低或份量較小的月餅；二、和親朋好友共享分食，還能增進彼此感情；三、記得和其他餐次的主食交換，避免攝取過多的熱量；四、搭配時令蔬果，增加膳食纖維攝取，幫助腸胃蠕動，減少身體的負擔。

月餅入菜新吃法 營養更多元

打破傳統單獨食用月餅的吃法，主廚陳之穎發現搭配芽菜、瓜類等地食材，更能突顯月餅的風味，並且適合設計成具南洋風情的料理。添加蔬果和乳品，不但營養均衡且富含膳食纖維、植化素、鈣質等營養素：

*鳳梨酥越南米春卷：結合鳳梨酥的果香和東南亞特色料理，用越式春捲皮包裹鳳梨酥和蔬果，兩卷即可提供一餐所需的蔬菜量，並可達一日膳食纖維所需的1/5。

*綠豆椪沙牛奶：將綠豆椪和牛奶、蘋果混打，乳品類富含蛋白質、鈣質、維生素B2等營養素，每杯可提供一日鈣質所需的1/4。

資料來源：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4705&pid=17523>

協呈食品股份有限公司 營養師 王巧琴

新竹市立虎林國民中學 營養師 陳文宗

用餐數 1900 人

[illegible]

114 年 10 月份午餐食譜 (葷)

用餐數 1900 人

[illegible]

用餐數 1900 人

[illegible]

114 年 10 月份午餐食譜 (葷)

用餐數 1900 人

[illegible]

114 年 10 月份午餐食譜 (葷)

用餐數 1900 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					
十月二十七日	麥片飯	筍子燒雞 (煮)				鐵板豆腐 (煮)				青菜 (炒)				蘿蔔大骨湯 (煮)								
		骨髓丁	40	g	127	斤	豆腐	77	g	243	斤	青菜	75	g	238	斤	蘿蔔		50	g	158	斤
		雞胸丁	30	g	95	斤	三色丁	8	g	26	斤	薑			2	斤	排骨		7	g	21	斤
		乾香菇絲	1	g	3	斤	木耳	6	g	19	斤	蒜米			1	斤	老薑片		1	g	3	斤
		胡蘿蔔	10	g	32	斤	絞肉	6	g	19	斤											
		筍片	30	g	95	斤																
星期一																						
十月二十八日	南瓜飯	紅燒肉片 (煮)				蒲瓜麵筋 (煮)				青菜 (炒)				玉米蛋花湯 (煮)								
		肉片	70	g	222	斤	蒲瓜	80	g	253.4	斤	青菜	75	g	238	斤	玉米粒		30	g	95	斤
		洋蔥	13	g	41	斤	紅蘿蔔	6.3	g	20	斤	薑			2	斤	雞蛋		6.3	g	20	斤
		黃豆芽	16	g	51	斤	麵筋泡	6.3	g	20	斤	蒜米			1	斤	蔥		3	g	10	斤
		小三角油腐	13	g	41	斤	蝦皮	1	g	3.2	斤											
		紅蘿蔔	6	g	19	斤	蒜米	1	g	3.2	斤											
星期二																						
十月二十九日	炊粉	新竹炒米粉 (煮)				香滷雞翅 (滷)				有機青菜 (炒)				海芽豆腐湯 (煮)								
		肉絲	13	g	40	斤	生鮮雞翅	70	g	1900	隻	青菜	75	g	238	斤	乾海芽		1	g	3.2	斤
		洋蔥	29	g	90	斤					薑			2	斤	豆腐	12		g	38	斤	
		胡蘿蔔	13	g	40	斤					蒜米			1	斤	薑絲	1		g	3.2	斤	
		木耳	10	g	30	斤									大骨	6	g		19	斤		
		魚板絲	5	g	15	斤																
		乾香菇絲	1	g	3	斤																
		高麗菜	32	g	100	斤																
星期三																						
十月三十日	糙米飯	古早味滷肉 (滷)				大瓜甜條 (煮)				青菜 (炒)				高纖三絲湯 (煮)				鮮奶				
		絞肉	70	g	222	斤	大黃瓜	60	g	190	斤	青菜	75	g	238	斤	豆芽		12	g	39	斤
		洋蔥	19	g	60	斤	小甜條	6	g	20	斤	薑			2	斤	高麗菜		20	g	63	斤
		碎二次干丁	19	g	60	斤	金針菇	6	g	20	斤	蒜米			1	斤	雞蛋		6	g	19	斤
		乾香菇絲	1	g	3	斤	木耳	6	g	20	斤					木耳	6		g	19	斤	
							肉片	12	g	38	斤					大骨	6		g	19	斤	
							胡蘿蔔	9	g	29	斤											
星期四																						
十月三十一日	白飯	香滷黑干丁 (煮)				日式蒸蛋 (蒸)				青菜 (炒)				三喜甜湯 (煮)								
		海帶結	24	g	75	斤	雞蛋	60	g	190	斤	青菜	75	g	238	斤	綠豆		15.8	g	50	斤
		非基改黑干丁	30	g	95	斤	金針菇	27	g	85.5	斤	薑			2	斤	QQ		9.45	g	30	斤
		胡蘿蔔	10	g	32	斤	魚板絲	6	g	19	斤	蒜米			1	斤	大紅豆		3.15	g	10	斤
		白蘿蔔	20	g	63	斤																
		黑輪(素)	10	g	32	斤																
		冷凍青花菜	12	g	40	斤																
星期五																						