

虎林國中、虎林國小、香山國小 學校午餐

114 年 11 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
11/3	一	小米飯	蔥爆雞丁	碎瓜麵筋	青菜	筍香排骨湯		5.5	2.3	2	2			698
11/4	二	麥片飯	古早味肉燥	什錦白菜	青菜	黃瓜鮮菇湯		5.5	2	2.4	2.2			694
11/5	三	白拉麵	白醬義大利麵	麥克雞塊*3	有機青菜	南瓜濃湯		5.5	2	1.6	3			710
11/6	四	糙米飯	糖醋魚丁	咖哩什錦	青菜	三絲湯		5.8	2.2	2	2			711
11/7	五	長糯米、白米	傳香油飯	香滷蛋	青菜	芋頭西米露		6	1.8	1.4	2.5			703
11/10	一	南瓜飯	沙茶雞丁	農家小炒	青菜	絲瓜豆腐湯		5.5	2.2	2.3	2.2			707
11/11	二	紫米飯	醬燒排骨	台式滷味	青菜	高纖蔬菜湯		5.5	2.1	2.2	2			688
11/12	三	刀花麵	刀花炸醬麵	紅燒雞排	有機青菜	大滷湯		5.5	2.2	1.6	2.5			703
11/13	四	糙米飯	紅燒雞	鮮蔬大瓜	青菜	海芽蛋花湯	鮮奶	5.5	2	2.4	2		0.8	805
11/14	五	白飯	香滷干丁	金蓉炒蛋	青菜	綠豆米苔目		6.5	2.2	1.6	2.2			759
11/17	一	燕麥飯	醬爆肉片	田園四喜	青菜	蘿蔔排骨湯		5.8	2	2.2	2			701
11/18	二	五穀飯	咖哩雞	五香油腐	青菜	冬瓜大骨湯	水果	5.8	2.6	1.6	2	1		791
11/19	三	白油麵	什錦炒麵	五香雞翅	有機青菜	酸辣湯		5.5	2	1.8	2.5			693
11/20	四	糙米飯	京醬肉柳	黃瓜總匯	青菜	日式味噌湯	履歷豆漿	5.5	2.5	2.2	2			718
11/21	五	白米飯	日式關東煮	玉米滑蛋	青菜	白木耳山粉圓		5.7	2.2	2	2.2			713
11/24	一	小米飯	壽喜燒肉	咖哩洋芋	青菜	蔬菜粉絲湯		5.8	2	2	2			696
11/25	二	麥片飯	塔香雞丁	紅燒冬瓜	青菜	羅宋湯		5.5	2	2.2	2			680
11/26	三	白飯	肉絲蛋炒飯	香酥魚鯖魚/魚排	有機青菜	白菜豆腐湯		5.5	2	1.6	3			710
11/27	四	地瓜飯	堅果南瓜燉排骨	玉菜粉絲煲	青菜	蒲瓜魚丸湯	鮮奶	6	2	2	2		0.8	830
11/28	五	糙米飯	醬燒油腐	五彩炒蛋	青菜	珍珠冬瓜茶		5.8	2.6	2	2.2			750

維生素C受熱就會破壞殆盡？吃蔬菜不就無法吃到維生素C？

維生素C是人體的必須營養素，因此需要透過食物攝取而獲得，目前蔬菜及水果為國人維生素C的主要來源，像是甜椒、甘藍菜、芭樂、柑橘等。然而，許多民眾認為維生素C的熱穩定性不足，容易受到高溫而破壞，因此會覺得烹煮會使蔬菜流失大量維生素C，甚至更有網路傳言指出，食物加熱超過40度就會使大部分營養素被破壞殆盡，因此要生吃才能保留完整的營養價值，這是真的嗎？

確實，維生素C是水溶性維生素水煮環境，隨著烹調時間越長，營養素流失也越多，以國人常見的烹調方式來說，使用「涼拌」或「微波」的方式可保留住最多的維生素C含量，而「大火快炒」比「小火慢炒」同樣也能減少維生素C的流失。

加熱烹煮雖然會造成蔬菜部分維生素C流失，但其仍含有膳食纖維、各式礦物質及植化素等豐富的營養價值，不用過度擔心經過烹煮後流失維生素C而使蔬菜沒有了營養。而大火快炒的方式雖然仍保留較多的維生素C含量，但過程中所使用到的油量也要注意，並避免過量增加身體負擔。

根據國民營養調查指出，現階段國人維生素C平均攝取量遠建議攝取量，平時只要依照「我的餐盤」均衡飲食建議，每餐攝取的蔬菜份量略比拳頭大一些，再加上一拳頭大富含維生素C的水果，如碗裝8分滿切塊芭樂(維生素C含量約125毫克)、1/3個木瓜(維生素C含量約88毫克)等，就能輕鬆補充到每日維生素C建議攝取量100毫克了喔！

資料來源：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1425&pid=15182>

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 王巧琴

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 11 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
11/3	一	小米飯	塔香紫茄	碎瓜麵筋	青菜	筍香素排骨湯		5.5	2	2.3	2			683
11/4	二	麥片飯	古早味素肉燥	什錦白菜滷	青菜	黃瓜鮮菇湯		5.5	2	2.4	2.2			694
11/5	三	白拉麵	白醬義大利麵	香酥薯餅	有機青菜	南瓜濃湯		5.5	2	1.6	3			710
11/6	四	糙米飯	糖醋素肚	咖哩什錦	青菜	三絲湯		5.8	2.2	2	2			711
11/7	五	長糯米、白米	傳香油飯	香滷蛋	青菜	芋頭西米露		6	1.8	1.4	2.5			703
11/10	一	南瓜飯	沙茶素雞丁	農家小炒	青菜	絲瓜豆腐湯		5.5	2.2	2.3	2.2			707
11/11	二	紫米飯	醬燒豆腸	台式滷味	青菜	高纖蔬菜湯		5.5	2.1	2.2	2			688
11/12	三	刀花麵	刀花炸醬麵	素香魚排	有機青菜	大滷湯		5.5	2	1.6	2.5			688
11/13	四	糙米飯	糖醋素雞	鮮蔬大瓜	青菜	海芽蛋花湯	鮮奶	5.5	2	2.4	2		0.8	805
11/14	五	白飯	香滷黑干丁	金茸炒蛋	青菜	綠豆米苔目		6.5	2.6	1.6	2.2			789
11/17	一	燕麥飯	醬爆麵腸	田園四喜	青菜	蘿蔔素排骨湯		5.8	2	2.2	2			701
11/18	二	五穀飯	鮮蔬咖哩	五香油腐	青菜	冬瓜大骨湯	水果	5.8	2.2	2	2	1		771
11/19	三	白油麵	什錦炒麵	香滷豆包	有機青菜	酸辣湯		5.5	2	1.8	2.5			693
11/20	四	糙米飯	鮮菇蘭花干	黃瓜總匯	青菜	日式味噌湯	臘壓豆漿	5.5	2.4	2.2	2			710
11/21	五	白米飯	日式關東煮	玉米滑蛋	青菜	白木耳山粉圓		5.7	2.2	2.2	2.2			718
11/24	一	小米飯	壽喜燒百頁	咖哩洋芋	青菜	蔬菜粉絲湯		5.8	2	2	2			696
11/25	二	麥片飯	塔香豆干	紅燒冬瓜	青菜	羅宋湯		5.5	2.2	2.2	2			695
11/26	三	白飯	鮮蔬蛋炒飯	紅燒素獅子頭	有機青菜	白菜豆腐湯		5.5	2	1.6	3			710
11/27	四	地瓜飯	堅果南瓜燉素排骨	玉菜粉絲煲	青菜	瓠瓜湯	鮮奶	6	2	2	2		0.8	830
11/28	五	糙米飯	醬燒油腐	五彩炒蛋	青菜	珍珠冬瓜茶		5.8	2.6	2	2.2			750

維生素C受熱就會破壞殆盡？吃蔬菜不就無法吃到維生素C？

維生素C是人體的必須營養素，因此需要透過食物攝取而獲得，目前蔬菜及水果為國人維生素C的主要來源，像是甜椒、甘藍菜、芭樂、柑橘等。然而，許多民眾認為維生素C的熱穩定性不足，容易受到高溫而破壞，因此會覺得烹煮會使蔬菜流失大量維生素C，甚至更有網路傳言指出，食物加熱超過40度就會使大部分營養素被破壞殆盡，因此要生吃才能保留完整的營養價值，這是真的嗎？

確實，維生素C是水溶性維生素水煮環境，隨著烹調時間越長，營養素流失也越多，以國人常見的烹調方式來說，使用「涼拌」或「微波」的方式可保留住最多的維生素C含量，而「大火快炒」比「小火慢炒」同樣也能減少維生素C的流失。

加熱烹煮雖然會造成蔬菜部分維生素C流失，但其仍含有膳食纖維、各式礦物質及植化素等豐富的營養價值，不用過度擔心經過烹煮後流失維生素C而使蔬菜沒有了營養。而大火快炒的方式雖然仍保留較多的維生素C含量，但過程中所使用的油量也要注意，並避免過量增加身體負擔。

根據國民營養調查指出，現階段國人維生素C平均攝取量遠建議攝取量，平時只要依照「我的餐盤」均衡飲食建議，每餐攝取的蔬菜份量略比拳頭大一些，再加上一拳頭大富含維生素C的水果，如碗裝8分滿切塊芭樂(維生素C含量約125毫克)、1/3個木瓜(維生素C含量約88毫克)等，就能輕鬆補充到每日維生素C建議攝取量100毫克了喔！

資料來源：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1425&pid=15182>

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

114年11月份午餐食譜 (葷)

用餐數 1900 人

[illegible]

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		
十一月十七日 星期一	燕麥飯	醬爆肉片 (煮)				田園四喜 (煮)				青菜 (炒)				蘿蔔排骨湯 (煮)				
		豬肉片	70 g	221.7 斤		馬鈴薯	23.8 g	75 斤		青菜	70 g	221.7 斤		白蘿蔔	50.51 g	160 斤		
		洋蔥	28.4 g	90 斤		胡蘿蔔	6.8 g	22 斤						排骨	6.3 g	20 斤		
		紅蘿蔔	6.3 g	20 斤		玉米粒	25.4 g	81 斤						老薑片	0.94 g	3 斤		
		杏鮑菇	6.3 g	20 斤		絞肉	12 g	38 斤										
		白芝麻		1 包		茶豆仁	8.5 g	27 斤										
						洋蔥	10 g	32 斤										
十一月十八日 星期二	五穀飯	咖哩雞 (煮)				五香油腐 (煮)				青菜 (炒)				冬瓜大骨湯 (煮)				水果
		骨髓丁	37.87 g	120 斤		四角油腐	50.5 g	160 斤		青菜	70 g	221.7 斤		冬瓜	55 g	174 斤		
		雞胸丁	31.55 g	100 斤		杏鮑菇頭	9.45 g	30 斤						大骨	6.3 g	20 斤		
		馬鈴薯	28.4 g	90 斤		木耳	9.45 g	30 斤						老薑片	0.94 g	3 斤		
		紅蘿蔔	9.45 g	30 斤		胡蘿蔔	6.3 g	20 斤										
		洋蔥	15.78 g	50 斤		白蘿蔔	9.45 g	30 斤										
十一月十九日 星期三	白油麵	什錦炒麵 (煮)				五香雞翅 (滷)				有機青菜 (炒)				酸辣湯 (煮)				
		肉絲	12.63 g	40 斤		生鮮雞翅	70 g	1900 隻		青菜	70 g	221.7 斤		豆腐	25.25 g	80 斤		
		高麗菜	37.89 g	120 斤										雞蛋	6.3 g	20 斤		
		紅蘿蔔	9.45 g	30 斤										木耳	6.3 g	20 斤		
		乾香菇絲	0.94 g	3 斤										筍絲	6.3 g	20 斤		
		豆芽菜	1.57 g	5 斤										胡蘿蔔	6.3 g	20 斤		
		蝦皮	0.94 g	3 斤										肉絲	6.3 g	20 斤		
		紅蔥頭	1.57 g	5 斤														
十一月二十日 星期四	糙米飯	京醬肉柳 (煮)				黃瓜總匯 (煮)				青菜 (炒)				日式味噌湯 (煮)				履歷豆漿
		肉柳	75 g	237.5 斤		大黃瓜	70 g	222 斤		青菜	70 g	221.7 斤		豆腐	8.8 g	28 斤		
		洋蔥	12.63 g	40 斤		小甜條	6 g	20 斤						小魚干	0.6 g	2 斤		
		大黑干丁	15.78 g	50 斤		木耳	6 g	20 斤						蔥	1.58 g	5 斤		
		馬鈴薯	4.71 g	15 斤		肉片	12 g	38 斤						白蘿蔔	50.5 g	160 斤		
		胡蘿蔔	9.45 g	30 斤		胡蘿蔔	9 g	29 斤										
		小黃瓜	9.45 g	30 斤														
十一月二十一日 星期五	白米飯	日式關東煮 (煮)				玉米滑蛋 (炒)				青菜 (炒)				白木耳山粉圓 (煮)				
		白蘿蔔	37.2 g	118 斤		雞蛋	60 g	190 斤		青菜	70 g	221.7 斤		白木耳	1 g	3.2 斤		
		玉米結	13.5 g	43 斤		玉米粒	30 g	95 斤						山粉圓	1 g	3.2 斤		
		胡蘿蔔	13.5 g	43 斤		青蔥	3 g	9.5 斤						紅棗				
		高麗菜	33.8 g	107 斤										枸杞				
		魚羹	10 g	32 斤														
		黑輪(切)	10 g	32 斤														
		小二用油豆腐	12 g	38 斤														

114年11月份午餐食譜 (葷)

用餐數 1900 人

[illegible]