

虎林國中、虎林國小、香山國小 114 學年度午餐推行委員會議第 3 次會議紀錄

會議時間：114 年 10 月 23 日(星期四)下午 1 時 30 分

會議地點：虎林國中二樓會議室

會議主席：涂校長靜娟

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，請委員們進行提案討論。

貳、業務單位報告

一、上次會議決議執行情形：114 年 9~10 月份葷素食菜單，均依據議定菜單供應。

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、114 年 9~10 月午餐經費收支情形：

(一) 收入項目：三校教職員已於 10 月薪資扣繳，學生午餐費註冊繳費處理中。

(二) 主要支出項目：

支 出 項 目	金 額
114 年 10 月自來水費	4,364
114 年 10 月電費	24,733
114 年 10 月天然氣費	29,685
基本費結餘款支出	57,109
合 計：	115,891

五、因應非洲豬瘟疫情需要，10 月 22 日中午起禁止廚餘餵豬，煩請宣導廚餘減量與配合相關措施。

參、討論提案

案由一、114 年 9~10 月份基本費結餘款支出項目審核。

說明：114 年 9 月 25 日起至 10 月 23 日期間，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)～	
分攤虎林國中 114 年 10~12 月份使用電梯送餐所需電費	18,000
分攤虎林國小 114 年 10~12 月份使用電梯送餐所需電費	15,000
分攤香山國小 114 年 10~12 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～	
廚房用漏盆 2 個費用	966
分攤虎林國中 114 年 10 月份使用電梯送餐所需保養費	5,285
廚房用鋁箔費用	858
廚工人事費～	
虎林國小與香山國小午餐執行秘書供膳人員體檢費用	2,000
合 計：	57,109

決議：照案通過。

案由二、114 年 11 月份葷素食菜單審核。

說明：請參閱開會通知附件一(114 年 11 月份葷素食食譜草稿)。

決議：葷、素食菜單內容修改後如(附件一)。

肆、臨時動議：無

伍、散會：14 時 05 分

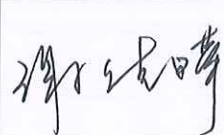
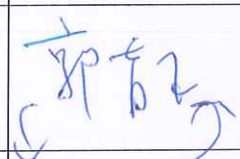
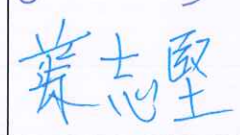
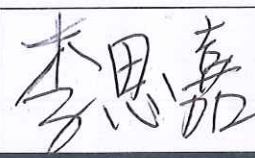
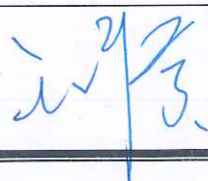
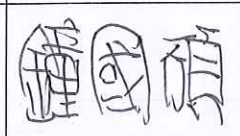
虎林國中、虎林國小、香山國小

114 學年度午餐推行委員會議第 3 會議簽到單

時間：114 年 10 月 23 日(星期四)下午 1 時 30 分

地點：虎林國中二樓會議室

主席：涂校長靜娟

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 涂靜娟		校 長 謝佳曄 (或處室主任)		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	
學務主任 (學校代表)	請 假	午餐秘書 (學校代表)		午餐秘書 (學校代表)	
總務主任 洪睦盛	請 假				
營 養 師 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	請 假	新竹市數位 實驗高中 (學校代表)	請 假		
協呈食品 股份有限公司 廠商代表		協呈食品 股份有限公司 衛管人員		協呈食品 股份有限公司 廚師	

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	棧壓豆漿	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	棧壓豆漿	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>

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]

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	
十一月十日 星期一	南瓜飯	沙茶雞丁 (煮)			農家小炒 (炒)			青菜 (炒)			絲瓜豆腐湯 (煮)			
		骨腿丁	37.87 g	120 斤	豆干片	51 g	162 斤	青菜	75 g	237.5 斤	絲瓜	16 g	51 斤	
		雞胸丁	31.55 g	100 斤	黃豆芽	20.5 g	65 斤				雞蛋	3 g	10 斤	
		洋蔥	25.35 g	80 斤	胡蘿蔔	6.8 g	22 斤				豆腐		9 盤	
		胡蘿蔔	9.45 g	30 斤	肉絲	6.8 g	22 斤				大骨	6.8 g	22 斤	
		米血	18.93 g	60 斤	木耳	3.5 g	11 斤							
		九層塔	1.57 g	5 斤										
		沙茶醬												
十一月十一日 星期二	紫米飯	醬燒排骨 (煮)			台式滷味 (煮)			青菜 (炒)			高纖蔬菜湯 (煮)			
		排骨	37.4 g	119 斤	海帶結	5 g	16 斤	青菜	75 g	237.5 斤	大白菜	34 g	108 斤	
		肉丁	30.5 g	97 斤	高麗菜	45.6 g	144 斤				芹菜	1 g	3 斤	
		白蘿蔔	50.51 g	160 斤	水晶餃	20.2 g	64 斤				洋蔥	5 g	16 斤	
		胡蘿蔔	10 g	32 斤	米血	15.2 g	48 斤				胡蘿蔔	10 g	32 斤	
		蒜末	0.6 g	1.9 斤	百頁豆腐	10 g	32 斤				冬粉	6.9 g	22 斤	
		薑片	0.2 g	0.7 斤	絞酸菜	5 g	16 斤				大骨	6.9 g	22 斤	
十一月十二日 星期三	刀花麵	刀花炸醬麵 (煮)			紅燒雞排 (滷)			有機青菜 (炒)			大滷湯 (煮)			
		絞肉	34 g	108 斤	生鮮雞排		1900 片	青菜	75 g	237.5 斤	豆腐	25.4 g	7 盒	
		碎二次干丁	23.8 g	75 斤							雞蛋	5 g	16 斤	
		洋蔥	30.6 g	97 斤							木耳	3.4 g	11 斤	
		三色丁	13.5 g	43 斤							脆筍絲	6.8 g	22 斤	
		胡蘿蔔	10 g	32 斤							胡蘿蔔	6.8 g	22 斤	
		乾香菇絲	1 g	3 斤							肉絲	6.8 g	22 斤	
		紅蔥頭	1.5 g	5 斤							青蔥	0.8 g	3 斤	
十一月十三日 星期四	糙米飯	紅燒雞 (煮)			鮮蔬大瓜 (煮)			青菜 (炒)			海芽蛋花湯 (煮)			
		骨腿丁	37.87 g	120 斤	大黃瓜	78 g	247 斤	青菜	75 g	237.5 斤	海帶芽	0.945 g	3 斤	
		雞胸丁	31.55 g	100 斤	黑輪	5 g	16 斤				雞蛋	6.3 g	20 斤	
		洋蔥	25.24 g	80 斤	杏鮑菇頭	3.3 g	11 斤				薑絲	0.94 g	3 斤	
		黃豆芽	12.63 g	40 斤	胡蘿蔔	6.8 g	22 斤				大骨	6.3 g	20 斤	
		三角油腐	12.63 g	40 斤	木耳	3.3 g	11 斤							
		紅蘿蔔	6.31 g	20 斤	麵筋泡	3.3 g	11 斤							
					肉片	6.8 g	22 斤							
十一月十四日 星期五	白飯	香滷干丁 (煮)			金蓉炒蛋 (炒)			青菜 (炒)			綠豆米苔目 (煮)			
		黑干丁	28.7 g	91 斤	雞蛋	60 g	190 斤	青菜	75 g	237.5 斤	綠豆	15.8 g	50 斤	
		蘭花干(1切4)	5 g	16 斤	金針菇	28.4 g	90 斤				米苔目	10 g	32 斤	
		胡蘿蔔	10 g	32 斤	木耳	6.3 g	20 斤							
		白蘿蔔	20.2 g	64 斤										
		黑輪	10 g	32 斤										
		冷凍青花菜	9.45 g	2 箱										
			肉丁	6.8 g	22 斤									

用餐數 1900 人

[illegible]

用餐數 1900 人

[illegible]