

虎林國中、虎林國小、香山國小、數位實驗高中 學校午餐

115 年 1~2 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
1/2	五	白飯	咖哩百頁	紅娘炒蛋	青菜	銀耳甜湯		5.8	2.2	2	2.2			720
1/5	一	紫米飯	韓式燒肉片	田園四喜	青菜	海芽豆腐湯		5.8	2.3	2	2			719
1/6	二	麥片飯	麻油雞	雙花肉絲	青菜	結頭菜排骨湯		5.5	2.1	2.2	2			688
1/7	三	炊粉	新竹炒米粉	香酥魚排	有機青菜	大滷湯		5.5	2	1.8	3			715
1/8	四	糙米飯	玉米雞	冬瓜什錦	青菜	油腐細粉湯	鮮奶	5.8	2.2	2.2	2		0.8	836
1/9	五	白米飯	醬燒干片	洋蔥炒蛋	青菜	綠豆薏仁湯		6.5	2.5	2	2			783
1/12	一	麥片飯	蔥爆肉柳	咖哩洋芋	青菜	白菜魚丸湯		5.8	2.1	2.1	2			706
1/13	二	南瓜飯	泰式檸檬雞丁	豆皮炒白菜	青菜	海結大骨湯	水果	5.5	2.2	2.2	2	1		755
1/14	三	白拉麵	堅果白醬義大利麵	雞塊*3	有機青菜	洋芋濃湯		5.5	2	1.6	3			710
1/15	四	糙米飯	砂鍋魚丁	玉米肉末	青菜	蘿蔔魚羹湯	綠豆漿	5.8	2.4	2.2	2.5			754
1/16	五	白米飯	沙茶乾丁	日式蒸蛋	青菜	地瓜甜湯		5.6	2.4	2	2.2			721
1/19	一	小米飯	芋頭悶雞	麻婆豆腐	青菜	雙色玉米湯		6	2.6	2	2			755
1/20	二	刈包	滷豬排		青菜	芋頭西米露		4	2	1.6	1.5			538
1/21	三	麥片飯	冬瓜鳳梨雞	鮮蔬干絲	有機青菜	日式味噌湯		5.5	2.4	2	2			705
1/22	四	糙米飯	筍干控肉	古早味白菜滷	青菜	黃瓜排骨湯	鮮奶	5.5	2.2	2.4	2.2		0.8	829
1/23	五	白米飯	鮮蔬豆包	番茄炒蛋	青菜	蘿蔔鮮菇湯		5.5	2.4	2	2.2			714

115 年 2 月份 午餐食譜 (葷)

2/23	一	麥片飯	南瓜燉肉	農家小炒	青菜	榨菜肉絲湯		5.8	2	2	2			696
2/24	二	燕麥飯	奶香玉米雞	芝麻海根	青菜	三絲湯		5.8	2	2	3			741
2/25	三	白拉麵	義大利肉醬麵	雞塊*3	有機青菜	玉米濃湯		5.5	2	1.6	3			710
2/26	四	小米飯	三杯雞	大瓜總匯	青菜	羅宋湯		5.5	2.2	2.4	2			700
2/27	五	和平紀念日補假												

營養小知識

護眼六招

- 多戶外活動：每天至少戶外活動2~3小時，有助於促進多巴胺分泌，抑制眼軸增長。
- 控螢幕時間：未滿2歲兒童避免看螢幕，2歲以上每日不超過1小時。
- 用眼30分休息10分：每近距離用眼30分鐘，就應休息10分鐘，望遠或離開螢幕。
- 保持距離與姿勢：看書或使用3C產品時，保持35~45公分距離，坐姿端正。
- 均衡飲食：護眼可以多吃富含葉黃素、玉米黃素的深綠色蔬菜（菠菜、花椰菜）；能抗氧化、增強微血管的深色水果（藍莓、葡萄）；提供DHA與Omega-3的深海魚（鮭魚）與堅果（核桃）；還有維生素A、C來源的蛋黃、胡蘿蔔、柑橘類等，幫助抵擋藍光、減緩眼睛疲勞、改善乾澀，維持視力健康。
- 定期檢查：每年定期檢查視力1~2次，及早發現問題並矯正。

其他補充建議

充足光線：閱讀環境光線要充足，檯燈應放在寫字手的反方向。

充足睡眠：早睡早起，讓眼睛得到充分休息。

遠離不良習慣：不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看書。

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、數位實驗高中 學校午餐

115年1~2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
1/2	五	白飯	咖哩百頁	紅娘炒蛋	青菜	銀耳甜湯		5.8	2.2	2	2.2			720
1/5	一	紫米飯	韓式炒年糕	田園四喜	青菜	海芽豆腐湯		5.8	2	2	2			696
1/6	二	麥片飯	麻油鮮菇	雙花素炒	青菜	結頭菜湯		5.5	2	2.4	2			685
1/7	三	炊粉	新竹炒米粉	素魚排	有機青菜	大滷湯		5.5	2	1.8	3			715
1/8	四	糙米飯	塔香素肚	冬瓜什錦	青菜	油腐細粉湯	鮮奶	5.8	2.2	2.2	2		0.8	836
1/9	五	白米飯	醬炒干片	鮮蔬炒蛋	青菜	綠豆薏仁湯		6.5	2.5	2	2			783
1/12	一	麥片飯	椒鹽油腐丁	咖哩洋芋	青菜	白菜素魚丸湯		5.8	2.1	2.1	2			706
1/13	二	南瓜飯	泰式檸檬素肉片	豆皮炒白菜	青菜	薑絲海結湯	水果	5.5	2.2	2.2	2	1		755
1/14	三	白拉麵	堅果白醬義大利麵	香酥素雞排	有機青菜	洋芋濃湯		5.5	2	1.6	3			710
1/15	四	糙米飯	素滷烤麩	玉米干丁	青菜	蘿蔔金菇湯	穀豆漿	5.8	2.4	2.2	2.5			754
1/16	五	白米飯	沙茶素雞	日式蒸蛋	青菜	地瓜甜湯		6.5	2.4	2	2			775
1/19	一	小米飯	芋頭悶豆腸	麻婆豆腐	青菜	雙色玉米湯		6	2.6	2	2			755
1/20	二	刈包	素肉排		青菜	芋頭西米露		4	2	1.4	1.5			533
1/21	三	麥片飯	冬瓜鳳梨素燒	鮮蔬干絲	有機青菜	日式味噌湯		5.5	2.2	2.2	2			695
1/22	四	糙米飯	筍乾麵輪	古早味白菜滷	青菜	黃瓜素排骨湯	鮮奶	5.5	2	2.4	2.2		0.8	814
1/23	五	白米飯	鮮蔬豆包	番茄炒蛋	青菜	蘿蔔鮮菇湯		5.5	2.4	2	2.2			714

115年2月份午餐食譜（素）

2/23	一	麥片飯	南瓜燒烤麩	農家小炒	青菜	榨菜粉絲湯		5.8	2	2	2			696
2/24	二	燕麥飯	奶香玉米素雞丁	芝麻海根	青菜	三絲湯		5.8	2	2	3			741
2/25	三	白拉麵	義大利素肉醬麵	酥炸薯餅	有機青菜	玉米濃湯		5.5	1.8	1.3	3			688
2/26	四	小米飯	三杯油片	大瓜總匯	青菜	羅宋湯		5.5	2.2	2.4	2			700
2/27	五													

和平紀念日補假

營養小知識

護眼六招

- 多戶外活動：每天至少戶外活動2~3小時，有助於促進多巴胺分泌，抑制眼軸增長。
- 控螢幕時間：未滿2歲兒童避免看螢幕，2歲以上每日不超過1小時。
- 用眼30分休息10分：每近距離用眼30分鐘，就應休息10分鐘，望遠或離開螢幕。
- 保持距離與姿勢：看書或使用3C產品時，保持35~45公分距離，坐姿端正。
- 均衡飲食：護眼可以多吃富含葉黃素、玉米黃素的深綠色蔬菜（菠菜、花椰菜）；能抗氧化、增強微血管的深色水果（藍莓、葡萄）；提供DHA與Omega-3的深海魚（鮭魚）與堅果（核桃）；還有維生素A、C來源的蛋黃、胡蘿蔔、柑橘類等，幫助抵擋藍光、減緩眼睛疲勞、改善乾澀，維持視力健康。
- 定期檢查：每年定期檢查視力1~2次，及早發現問題並矯正。

其他補充建議

充足光線：閱讀環境光線要充足，檯燈應放在寫字手的反方向。

充足睡眠：早睡早起，讓眼睛得到充分休息。

遠離不良習慣：不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看書。

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