

虎林國中、虎林國小、香山國小、數位實驗高中 學校午餐

115年3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 |
|------|----|--------|---------|-------|------|--------|------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 3/2 | 一 | 小米飯 | 豆豉燒肉 | 家常豆腐 | 青菜 | 鮮菇蔬菜湯 | | 5.5 | 2.4 | 2.0 | 2.0 | | | 704 |
| 3/3 | 二 | 麥片飯 | 照燒雞丁 | 蒲瓜什錦 | 青菜 | 蔬菜冬粉湯 | 水果 | 5.5 | 2.0 | 2.2 | 2.0 | 1 | | 740 |
| 3/4 | 三 | 烏龍麵 | 日式炒烏龍麵 | 酥炸魚排 | 有機青菜 | 日式味噌湯 | | 5.0 | 2.0 | 1.6 | 3.0 | | | 675 |
| 3/5 | 四 | 糙米飯 | 糖醋雞丁 | 花生麵筋 | 青菜 | 豆薯排骨湯 | | 5.5 | 2.4 | 2.0 | 2.2 | | | 714 |
| 3/6 | 五 | 白米飯 | 塔香豆包 | 金茸炒蛋 | 青菜 | 珍珠麥茶 | | 5.5 | 2.6 | 2.0 | 2.5 | | | 743 |
| 3/9 | 一 | 小米飯 | 洋芋燒雞 | 銀芽干絲 | 青菜 | 結頭菜排骨湯 | | 5.8 | 2.4 | 2.0 | 2.0 | | | 726 |
| 3/10 | 二 | 地瓜飯 | 酸甜咕咾肉 | 台式滷味 | 青菜 | 海結大骨湯 | | 5.6 | 2.0 | 2.2 | 2.0 | | | 686 |
| 3/11 | 三 | 白拉麵 | 義大利肉醬麵 | 麥克雞塊 | 有機青菜 | 玉米濃湯 | | 5.0 | 2.0 | 1.2 | 3 | | | 665 |
| 3/12 | 四 | 糙米飯 | 筍干控肉 | 冬瓜什錦 | 青菜 | 柴魚鮮蔬湯 | 鮮奶 | 5.5 | 2.0 | 2.5 | 2 | | 1 | 838 |
| 3/13 | 五 | 白米飯 | 麻婆豆腐 | 洋蔥炒蛋 | 青菜 | 紅豆薏仁湯 | | 6.5 | 2.6 | 1.4 | 2.5 | | | 798 |
| 3/16 | 一 | 麥片飯 | 香滷肉燥 | 芋香白菜 | 青菜 | 蘿蔔魚丸湯 | | 5.5 | 2.2 | 2.4 | 2.2 | | | 709 |
| 3/17 | 二 | 紫米飯 | 砂鍋魚丁 | 鮮瓜什錦 | 青菜 | 海芽蛋花湯 | 水果 | 5.5 | 2.2 | 2.0 | 3 | 1 | | 795 |
| 3/18 | 三 | 白米 | 台式鹹粥 | 香滷雞排 | 有機青菜 | 包子 | | 5.0 | 2.0 | 1.2 | 2 | | | 619 |
| 3/19 | 四 | 糙米飯 | 沙茶肉片 | 白醬洋芋 | 青菜 | 冬瓜排骨湯 | 履歷豆漿 | 5.8 | 2.2 | 2.0 | 2.2 | | | 720 |
| 3/20 | 五 | 長糯米、白米 | 傳統油飯 | 五香蛋 | 青菜 | 綠豆麥片湯 | | 6.5 | 1.5 | 1.0 | 2.5 | | | 703 |
| 3/23 | 一 | 麥片飯 | 壽喜燒肉 | 洋蔥甜條 | 青菜 | 雙色玉米湯 | | 5.5 | 2.4 | 2.2 | 2 | | | 710 |
| 3/24 | 二 | 芋頭飯 | 咖哩雞丁 | 青花炒黑干 | 青菜 | 榨菜肉絲湯 | | 6.0 | 2.4 | 2.0 | 2 | | | 740 |
| 3/25 | 三 | 白米飯 | 夏威夷堅果炒飯 | 香滷豬排 | 有機青菜 | 酸辣湯 | | 5.5 | 2.0 | 1.5 | 2.5 | | | 686 |
| 3/26 | 四 | 糙米飯 | 奶香玉米雞 | 蠔油拌三絲 | 青菜 | 冬瓜魚羹湯 | 鮮奶 | 5.8 | 2.2 | 2.0 | 2 | | 1 | 861 |
| 3/27 | 五 | 白米飯 | 五香干片 | 鮮蔬炒蛋 | 青菜 | 芋頭西米露 | | 6.5 | 2.6 | 1.2 | 2.5 | | | 791 |
| 3/30 | 一 | 五穀飯 | 蘿蔔排骨 | 田園四喜 | 青菜 | 番茄豆腐湯 | | 5.6 | 2.0 | 2.0 | 2 | | | 682 |
| 3/31 | 二 | 麥片飯 | 蔥燒雞丁 | 香筍油腐 | 青菜 | 羅宋湯 | | 5.5 | 2.3 | 2.2 | 2 | | | 703 |

營養小知識 吃營養不生病

要怎麼提升免疫力呢？其實秘訣就藏在你身邊。透過正確飲食，用食物的營養來抵抗壞細胞，提升人體的免疫力，就可以幫助防病、抗老化喔！以下介紹了7種可以提升免疫力的食物。

- 檸檬**
檸檬含有生物類黃酮，可幫助人體對抗病毒、和豐富的維生素C，可以降低自由基造成的器官氧化壓力現象。
- 蘋果**
蘋果含有維生素B6，它是維生素B群中健全免疫系統最重要的維生素，也是製造抗體及白血球的重要營養素。除此之外，蘋果含有大量的纖維，可以幫助減緩身體的發炎症狀。
- 生薑**
具有抗氧化、抗菌的作用，其中含有的β-胡蘿蔔素和辣椒素，能提升免疫力。
- 貝類**
貝類富含「硒」，硒有保腺、維持淋巴細胞活性和促進抗體形成的作用，硒能刺激體內的免疫球蛋白及抗體的產生，從而有效的抵禦感冒、心血管疾病、胃腸道疾病、肝病與癌症等疾病的侵襲。
- 優格**
身體的新陳代謝、廢物排除都需要很好的腸道功能。優格含有益生菌，可以保持、改善腸道健康，防衛病菌入侵。
- 大蒜**
含有大蒜素，它可以提升免疫細胞活性，發揮抗菌、殺菌的功效。
- 洋甘菊茶**
洋甘菊中多樣的營養及黃酮類物質，具有抗氧化、抗發炎、鎮靜等作用，進而達到提升免疫力的功效。

資料來源：<https://lifestyle.heho.com.tw/archives/36168>

吃營養不生病！
7種食物有效增強免疫力

- 檸檬**：含有生物類黃酮，能夠殺死致癌的自由基。
- 蘋果**：含有大量纖維，可以幫助減緩身體的發炎症狀。
- 生薑**：含有β-胡蘿蔔素和辣椒素能提升免疫力。
- 貝類**：富含「硒」有利於刺激免疫球蛋白及抗體產生。
- 優格**：含有益生菌，可保持腸道健康，防衛病菌入侵。
- 大蒜**：大蒜素有殺菌、減少感染的功效，也可預防感冒。
- 洋甘菊茶**：含有黃酮類化合物，有助於減輕發炎和疼痛。

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3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 |
|------|----|--------|---------|--------|------|---------|------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 3/2 | 一 | 小米飯 | 紅燒紫茄 | 家常豆腐 | 青菜 | 鮮菇蔬菜湯 | | 5.5 | 2.0 | 2.2 | 2.0 | | | 680 |
| 3/3 | 二 | 麥片飯 | 豆豉麵腸 | 蒲瓜什錦 | 青菜 | 冬粉油片湯 | 水果 | 5.5 | 2.0 | 2.2 | 2.0 | 1 | | 740 |
| 3/4 | 三 | 白拉麵 | 義大利素肉醬麵 | 香酥薯塊 | 有機青菜 | 玉米濃湯 | | 5.0 | 1.8 | 1.6 | 3.0 | | | 660 |
| 3/5 | 四 | 糙米飯 | 糖醋素雞 | 花生麵筋 | 青菜 | 豆薯香菇湯 | | 5.5 | 2.4 | 2.0 | 2.2 | | | 714 |
| 3/6 | 五 | 白米飯 | 塔香豆包 | 金茸炒蛋 | 青菜 | 珍珠麥茶 | | 5.5 | 2.6 | 2.0 | 2.5 | | | 743 |
| 3/9 | 一 | 小米飯 | 醬燒洋芋 | 銀芽干絲 | 青菜 | 結頭菜素排骨湯 | | 5.8 | 2.4 | 2.0 | 2.0 | | | 726 |
| 3/10 | 二 | 地瓜飯 | 酸甜咕咾素排骨 | 台式滷味 | 青菜 | 薑絲海結湯 | | 5.6 | 2.2 | 2.2 | 2.0 | | | 701 |
| 3/11 | 三 | 白米 | 台式鹹粥 | 素香雞排 | 有機青菜 | 包子 | | 5.0 | 2.0 | 1.2 | 3 | | | 665 |
| 3/12 | 四 | 糙米飯 | 筍干麵輪 | 冬瓜什錦 | 青菜 | 香菇蔬菜湯 | 鮮奶 | 5.5 | 2.0 | 2.5 | 2 | | 1 | 838 |
| 3/13 | 五 | 白米飯 | 麻婆豆腐 | 木耳炒蛋 | 青菜 | 紅豆薏仁湯 | | 6.5 | 2.4 | 1.6 | 2.5 | | | 788 |
| 3/16 | 一 | 麥片飯 | 瓜仔干丁 | 芋香白菜 | 青菜 | 蘿蔔素丸湯 | | 5.5 | 2.2 | 2.4 | 2.2 | | | 709 |
| 3/17 | 二 | 紫米飯 | 咖哩素肉 | 青花炒黑干 | 青菜 | 榨菜粉絲湯 | 水果 | 5.5 | 2.2 | 2.0 | 3 | 1 | | 795 |
| 3/18 | 三 | 烏龍麵 | 日式炒烏龍麵 | 酥炸素魚排 | 有機青菜 | 日式味噌湯 | | 5.0 | 2.0 | 1.2 | 2 | | | 619 |
| 3/19 | 四 | 糙米飯 | 沙茶蘭花干 | 白醬洋芋 | 青菜 | 冬瓜素排骨湯 | 機壓豆漿 | 5.8 | 2.2 | 2.0 | 2.2 | | | 720 |
| 3/20 | 五 | 長糯米、白米 | 傳統油飯 | 五香蛋 | 青菜 | 綠豆麥片湯 | | 6.5 | 1.5 | 1.0 | 2.5 | | | 703 |
| 3/23 | 一 | 麥片飯 | 壽喜鮮菇 | 鮮蔬百頁 | 青菜 | 雙色玉米湯 | | 5.5 | 2.0 | 2.4 | 2 | | | 685 |
| 3/24 | 二 | 芋頭飯 | 砂鍋豆腸 | 鮮瓜什錦 | 青菜 | 海芽蛋花湯 | | 6.0 | 2.2 | 2.2 | 2 | | | 730 |
| 3/25 | 三 | 白米飯 | 夏威夷堅果炒飯 | 手工油腐 | 有機青菜 | 酸辣湯 | | 5.5 | 2.0 | 1.5 | 2.5 | | | 686 |
| 3/26 | 四 | 糙米飯 | 奶香玉米什錦 | 素蠔油拌三絲 | 青菜 | 冬瓜素魚羹湯 | 鮮奶 | 5.8 | 2.2 | 2.0 | 2 | | 1 | 861 |
| 3/27 | 五 | 白米飯 | 五香干片 | 鮮蔬炒蛋 | 青菜 | 芋頭西米露 | | 6.5 | 2.6 | 1.2 | 2.5 | | | 791 |
| 3/30 | 一 | 五穀飯 | 蘿蔔燒豆包 | 田園四喜 | 青菜 | 番茄豆腐湯 | | 5.6 | 2.2 | 2.0 | 2 | | | 697 |
| 3/31 | 二 | 麥片飯 | 彩椒素雞丁 | 香筍油腐 | 青菜 | 羅宋湯 | | 5.5 | 2.2 | 2.4 | 2 | | | 700 |

營養小知識 吃營養不生病

要怎麼提升免疫力呢？其實秘訣就藏在您身邊。透過正確飲食，用食物的營養來抵抗壞細胞，提升人體的免疫力，就可以幫助防病、抗老化喔！以下介紹了種可以提升免疫力的食物。

- 檸檬**
檸檬含有生物類黃酮，可幫助人體對抗病毒、和豐富的維生素C，可以降低自由基造成的器官氧化壓力現象。
- 蘋果**
蘋果含有維生素B6，它是維生素B群中健全免疫系統最重要的維生素，也是製造抗體及白血球的重要營養素。除此之外，蘋果含有大量的纖維，可以幫助減緩身體的發炎症狀。
- 生薑**
具有抗氧化、抗菌的作用，其中含有的β-胡蘿蔔素和辣椒素，能提升免疫力。
- 貝類**
貝類富含「硒」，硒有保胸腺、維持淋巴細胞活性和促進抗體形成的作用，硒能刺激體內的免疫球蛋白及抗體的產生，從而有效的抵禦感冒、心血管疾病、胃腸道疾病、肝病與癌症等疾病的侵襲。
- 優格**
身體的新陳代謝、廢物排除都需要很好的腸道功能。優格含有益生菌，可以保持、改善腸道健康，防衛病菌入侵。
- 大蒜**
含有大蒜素，它可以提升免疫細胞活性，發揮抗菌、殺菌的功效。
- 洋甘菊茶**
洋甘菊中多樣的營養及黃酮類物質，具有抗氧化、抗發炎、鎮靜等作用，進而達到提升免疫力的功效。

資料來源：<https://lifestyle.heho.com.tw/archives/36168>

檸檬

含有生物類黃酮，能夠殺死致癌的自由基

蘋果

含有大量纖維，可以幫助減緩身體的發炎症狀

生薑

含有β-胡蘿蔔素和辣椒素能提升免疫力

貝類

富含「硒」有利於刺激免疫球蛋白及抗體產生

吃營養不生病！

7種食物有效增強免疫力

優格

含有益生菌，可保持腸道健康防衛病菌入侵

大蒜

大蒜素有殺菌、減少感染的功效，也可預防感冒

洋甘菊茶

含有黃酮類化合物，有助於減輕發炎和疼痛

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