

虎林國中、虎林國小、香山國小、數位實驗高中 學校午餐

115 年 4 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	
4/1	三	刀削麵	芝麻醬香麵	香滷雞腿	有機青菜	酸辣湯	鮮奶	5.0	2.0	1.6	2.2		0.8	761	
4/2	四	糙米飯	咖哩肉片	蒲瓜麵筋	青菜	蔬菜細粉湯		5.8	2.2	2.0	2			711	
4/3	五	兒童節補假													
4/6	一	清明節補假													
4/7	二	芋頭飯	義式燉雞	醬燒干片	青菜	榨菜肉絲湯		5.5	2.6	1.6	2			711	
4/8	三	炊粉	新竹炒米粉	香滷雞排	有機青菜	白菜魚羹湯		5.0	2.2	2.2	2.5			683	
4/9	四	糙米飯	味噌燒肉	田園四喜	青菜	冬瓜大骨湯		5.8	2.2	2.0	2		0.8	833	
4/10	五	白米飯	什錦滷豆干	番茄炒蛋	青菜	珍珠冬瓜茶		5.6	2.5	2.2	2.2			734	
4/13	一	紫米飯	韓式肉片	農家小炒	青菜	蘿蔔魚丸湯		5.5	2.5	2.0	2			713	
4/14	二	麥片飯	洋芋燒雞	古早味白菜滷	青菜	海芽豆腐湯	水果	5.8	2.4	2.3	2	1		794	
4/15	三	白米	台式鹹粥	香酥魚排	有機青菜	包子		5.0	2.0	1.5	3			669	
4/16	四	糙米飯	紅燒雞	鮮蔬黃瓜	青菜	羅宋湯	履歷豆漿	5.5	2.5	2.4	2			723	
4/17	五	白飯	堅果蛋炒飯	香滷油腐	青菜	三喜甜湯		6.2	2.6	1.6	2.5			782	
4/20	一	南瓜飯	塔香雞丁	醬瓜豆腐	青菜	黃豆芽肉絲湯		5.6	2.5	2.0	2			720	
4/21	二	五穀飯	壽喜燒肉	花生豆干	青菜	鮮菇蔬菜湯		5.5	2.3	2.0	2.2			707	
4/22	三	白扁麵	白醬義大利麵	麥克雞塊*3	有機青菜	南瓜濃湯		5.0	2.0	1.3	3			666	
4/23	四	糙米飯	蔥燒魚丁	雙花炒肉	青菜	蘿蔔玉米湯	鮮奶	5.6	2.1	2.0	2.5		0.8	834	
4/24	五	白米飯	醬燒麵腸	時蔬炒蛋	青菜	鳳梨銀耳湯		5.5	2.4	2.0	2.2			714	
4/27	一	小米飯	蘿蔔燉雞	鮮蔬寬粉	青菜	筍香排骨湯		5.8	2.0	2.2	2			701	
4/28	二	燕麥飯	糖醋排骨	瓠瓜鮮菇	青菜	白菜魚丸湯	水果	5.5	2.1	2.6	2	1		756	
4/29	三	白拉麵	日式什錦拌麵	香滷雞翅	有機青菜	三絲湯		5.0	2.0	1.8	2			634	
4/30	四	糙米飯	梅干肉燥	冬瓜什錦	青菜	日式味噌湯		5.5	2.4	2.2	2.2			719	

**鮮乳和保久乳的營養價值差很大？**

鮮乳係指以生乳為原料，經高溫短時間或超高溫短時間殺菌方式，因無法達到完全無菌的狀態，保存期限較短且需冷藏供飲用；保久乳係指以生乳或鮮乳經高壓滅菌或高溫滅菌，且包材也需經無菌處理，並採無菌充填模式，方可較長時間保存。二者的來源都一樣，只是差在包裝及殺菌的方式不同，產生保存期限的差異。

鮮乳的營養成份包括了蛋白質、脂肪、碳水化合物（乳糖）、礦物質及維生素，高溫殺菌的保久乳只會被破壞少許對熱敏感的營養素如維生素C，大部分的營養成份都能保留，因此鮮乳跟保久乳的營養成份大部分是相同的，都是補充鈣質與蛋白質的良好來源。

資料來源：衛生福利部國民健康署網站<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=127&pid=14273>

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 4 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
4/1	三	刀削麵	芝麻醬香麵	蘑菇豆包	有機青菜	酸辣湯	鮮奶	5.0	2.2	1.6	2.2		0.8	776
4/2	四	糙米飯	咖哩素肉片	蒲瓜麵筋	青菜	蔬菜細粉湯		5.8	2.2	2.0	2			711
4/3	五	兒童節補假												
4/6	一	清明節補假												
4/7	二	芋頭飯	義香麵腸	醬燒干片	青菜	榨菜粉絲湯		5.5	2.6	1.6	2			711
4/8	三	炊粉	新竹炒米粉	素香雞排	有機青菜	白菜鮮蔬湯		5.0	2.0	2.2	2.5			668
4/9	四	糙米飯	味噌燒紫茄	田園四喜	青菜	冬瓜油片湯		5.8	2.2	2.2	2		0.8	838
4/10	五	白米飯	素什錦豆干	番茄炒蛋	青菜	珍珠冬瓜茶		5.6	2.5	2.2	2.2			734
4/13	一	紫米飯	白菜燒豆包	農家小炒	青菜	蘿蔔素丸湯		5.5	2.5	2.2	2			718
4/14	二	麥片飯	鮮蔬豆腸	古早味白菜滷	青菜	海芽豆腐湯	水果	5.8	2.4	2.3	2	1		794
4/15	三	白米	台式鹹粥	香酥素魚排	有機青菜	包子		5.0	2.0	1.5	3			669
4/16	四	糙米飯	回鍋素肉片	鮮蔬黃瓜	青菜	羅宋湯	腹脹豆漿	5.5	2.5	2.4	2			723
4/17	五	白飯	堅果蛋炒飯	香滷油腐	青菜	三喜甜湯		6.2	2.6	1.6	2.5			782
4/20	一	南瓜飯	塔香素肚	醬瓜豆腐	青菜	黃豆芽素肉絲湯		5.6	2.5	2.0	2			720
4/21	二	五穀飯	鮮菇壽喜燒	花生豆干	青菜	鮮菇蔬菜湯		5.5	2.0	2.3	2.2			692
4/22	三	白扁麵	白醬義大利麵	薯餅	有機青菜	南瓜濃湯	鮮奶	5.0	2.0	1.3	3			666
4/23	四	糙米飯	紅燒油腐丁	雙花炒素肉	青菜	蘿蔔玉米湯		5.6	2.2	2.2	2.5		0.8	846
4/24	五	白米飯	醬燒麵腸	時蔬炒蛋	青菜	鳳梨銀耳湯		5.5	2.4	2.0	2.2			714
4/27	一	小米飯	蘿蔔素滷	鮮蔬寬粉	青菜	筍香素排骨湯		5.8	2.0	2.2	2			701
4/28	二	燕麥飯	糖醋素排骨	瓠瓜鮮菇	青菜	白菜素丸湯	水果	5.5	2.1	2.6	2	1		756
4/29	三	白拉麵	日式什錦拌麵	高麗菜捲	有機青菜	三絲湯		5.0	2.0	2.0	2			640
4/30	四	糙米飯	梅干素肉燥	冬瓜什錦	青菜	日式味噌湯		5.5	2.4	2.2	2.2			719

**鮮乳和保久乳的營養價值差很大？**

鮮乳係指以生乳為原料，經高溫短時間或超高溫短時間殺菌方式，因無法達到完全無菌的狀態，保存期限較短且需冷藏供飲用；保久乳係指以生乳或鮮乳經高壓滅菌或高溫滅菌，且包材也需經無菌處理，並採無菌充填模式，方可較長時間保存。二者的來源都一樣，只是差在包裝及殺菌的方式不同，產生保存期限的差異。

鮮乳的營養成份包括了蛋白質、脂肪、碳水化合物（乳糖）、礦物質及維生素，高溫殺菌的保久乳只會被破壞少許對熱敏感的营养素如維生素C，大部分的營養成份都能保留，因此鮮乳跟保久乳的營養成份大部分是相同的，都是補充鈣質與蛋白質的良好來源。

資料來源：衛生福利部國民健康署網站<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=127&pid=14273>

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