

虎林國中 學校午餐

115 年 5 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	
5/1	五	勞動節放假													
5/4	一	五穀飯	瓜仔肉燥	玉菜寬粉	青菜	番茄豆腐湯		5.9	2.8	1.8	2.2			762	
5/5	二	燕麥飯	洋芋燒雞	蒜味黑干丁	青菜	玉米蛋花湯	水果	6.0	3.1	1.5	2.2	1		823	
5/6	三	白米	狀元及第粥	麥克雞塊*3	有機青菜	包子	蛋糕 糖 粽子	3.8	2.0	1.1	2.74			561	
5/7	四	糙米飯	蔥燒豬柳	黃瓜鮮蔬	青菜	筍香排骨湯		5.0	2.5	2.7	2.2			701	
5/8	五	白米飯	堅果鮮蔬炒飯	香滷油腐	青菜	地瓜甜湯		5.7	1.5	1.4	2.36			654	
5/11	一	紫米飯	奶香玉米雞	魚香豆腐	青菜	白菜羹湯		5.6	3.0	1.3	2.2			748	
5/12	二	藜麥飯	糖醋排骨	匏瓜鮮菇	青菜	關東煮湯		5.1	2.3	2.5	2.2			687	
5/13	三	白拉麵	白醬義大利麵	香酥魚排	有機青菜	南瓜濃湯		5.6	2.1	1.5	3			720	
5/14	四	糙米飯	白卜燒肉	香炒雙絲	青菜	冬瓜排骨湯	鮮奶	5.0	2.8	2.0	2.2		0.8	831	
5/15	五	白米飯	什錦豆包	日式風味蒸蛋	青菜	綠豆QQ湯		6.1	2.4	1.0	2.2			733	
5/18	一	麥片飯	茄汁肉片	馬鈴薯什錦	青菜	黃瓜鮮菇湯		5.7	2.2	2.1	2.2			715	
5/19	二	五穀飯	味噌燒雞	高麗菜豆包絲	青菜	榨菜肉絲湯	水果	5.2	2.8	2.0	2.2	1		788	
5/20	三	黃拉麵	台式炒麵	香滷雞排	有機青菜	酸辣湯		5.0	2.5	2.0	2.5			702	
5/21	四	糙米飯	蔥燒魚丁	雙花肉絲	青菜	海芽蛋花湯	釀豆漿	5.3	3.1	1.6	2.2			861	
5/22	五	白米飯	五香豆腐	玉米炒蛋	青菜	白木耳甜湯		6.0	2.1	1.0	2.5			712	
5/25	一	小米飯	雙芋燒雞	什錦白菜滷	青菜	日式味噌湯		5.6	2.1	2.2	2.2			704	
5/26	二	南瓜飯	梅干燒排骨	冬瓜什錦	青菜	黃豆芽肉絲湯		5.0	2.2	2.2	2.2			669	
5/27	三	炊粉	風城炒米粉	照燒雞翅	有機青菜	蘿蔔魚丸湯		5.0	1.3	1.9	2.2			597	
5/28	四	糙米飯	壽喜燒肉	玉米肉末	青菜	高纖蔬菜湯	鮮奶	6.2	2.6	1.7	2.2		0.8	890	
5/29	五	白米飯	日式風味煮	胡蘿蔔炒蛋	青菜	摩摩喳喳		7.4	1.3	1.8	2.2			760	

營養小知識 低碳飲食，從餐桌開始愛地球

什麼是低碳飲食？

低碳飲食指的是減少碳排放量的飲食，從食物的生產、加工、運輸到烹調，每個環節都會產生碳排放，所謂的碳排放指的就是產生溫室氣體的量，包括：二氧化碳、甲烷等，碳排放量的高低又跟食物種類有關，例如：牛是反芻動物，進食後食物會在腸道發酵產生甲烷，所以牛肉的碳排放量比雞肉或豬肉來得多，所以從食物的選擇開始，就能實踐低碳飲食，食物碳排放高低順序依序是：牛肉、羊肉最高，豬肉、蛋、魚類、家禽第二，豆類、穀物、蔬菜、水果等植物類食物最低，屬於低碳食物，所以可以多選擇攝取植物性的食物。

如何實踐低碳飲食呢？可以從下面幾點做起：

1. 選擇當季盛產的食材：選擇當季農產品，不僅好吃，價格較便宜，農業使用量也比較少囉！
2. 選擇在地食材：食物不僅在加工過程會產生碳排放，運輸過程也會，運輸距離愈遠，碳足跡愈長，所以選擇國產、在地生產的食物是減少碳足跡的最佳選擇，不只能做環保，而且也能幫助在地農民，一舉兩得。
3. 多攝取植物性食物：蔬菜、水果、雜糧、堅果、豆類的碳排放量較低，可以多攝取這類的食物，蔬菜水果含有豐富的纖維質及植化素，不僅可以促進排便、降低膽固醇，也具有抗氧化的功能；堅果含有豐富的不飽和脂肪酸不只能降低膽固醇，也能預防心血管疾病；豆類含有纖維及優質蛋白質，取代肉類也不怕營養不夠囉。
4. 簡單烹調：烹調時使用的能源（瓦斯、電）也會產生碳排放，選擇適當的鍋具，減少烹調時間，多蒸煮，少油炸，不只吃得健康也能減少碳排放。
5. 減少食物浪費：適量採買食材或點購餐點，吃多少，買多少，減少丟棄食物的情況，因為處理食物廢棄物，也會增加碳排放。

低碳飲食並不難，從選擇當季、在地、植物性食物開始，就能降低碳足跡，為地球盡一份心力。同時，低碳飲食也對健康有益，一舉數得。

資料來源：成大電子報-營養補給站 https://nutr.hosp.ncku.edu.tw/p/406-1005-267863_r248.php

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 學校午餐
115 年 5 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
5/1	五	勞動節放假												
5/4	一	五穀飯	瓜仔干丁	玉菜寬粉	青菜	番茄豆腐湯		5.9	2.8	1.8	2.2			762
5/5	二	燕麥飯	洋芋什錦	蔬香炒黑干丁	青菜	玉米蛋花湯	水果	6.0	2.5	1.5	2.2	1		804
5/6	三	白米	狀元及第粥	香酥薯餅	有機青菜	包子	蛋糕 捲 粽子	4.2	1.6	1.1	2.7			564
5/7	四	糙米飯	鮮蔬百頁	黃瓜鮮蔬	青菜	香筍湯		5.0	2.2	2.5	2.2			677
5/8	五	白米飯	堅果鮮蔬炒飯	香滷油腐	青菜	地瓜甜湯		5.7	1.5	1.4	2.4			654
5/11	一	紫米飯	奶香玉米什錦	素魚香豆腐	青菜	白菜羹湯		5.6	3.0	1.3	2.2			748
5/12	二	黎麥飯	糖醋素排骨	匏瓜鮮菇	青菜	關東煮湯		5.1	2.3	2.5	2.2			687
5/13	三	白拉麵	白醬義大利麵	素香魚排	有機青菜	南瓜濃湯		5.6	2.1	1.5	3.0			720
5/14	四	糙米飯	白卜燒麵輪	香炒雙絲	青菜	冬瓜薑絲湯	鮮奶	5.0	2.8	2.0	2.2		0.8	831
5/15	五	白米飯	什錦豆包	日式風味蒸蛋	青菜	綠豆QQ湯		6.1	2.4	1.0	2.2			733
5/18	一	麥片飯	塔香紫茄	馬鈴薯什錦	青菜	黃瓜鮮菇湯		5.7	2.2	2.1	2.2			715
5/19	二	五穀飯	味噌烤麩	高麗菜豆包絲	青菜	榨菜粉絲湯	水果	5.2	2.8	2.0	2.2	1		788
5/20	三	黃拉麵	台式炒麵	素香雞排	有機青菜	酸辣湯		5.0	2.5	2.0	2.5			702
5/21	四	糙米飯	花生麵筋	鮮炒雙花	青菜	海芽蛋花湯	飛歷豆漿	5.3	3.1	1.6	2.2			741
5/22	五	白米飯	五香豆腐	玉米炒蛋	青菜	白木耳甜湯		6.0	2.1	1.0	2.5			712
5/25	一	小米飯	芋頭燒素雞	什錦白菜滷	青菜	日式味噌湯		5.6	2.1	2.2	2.2			704
5/26	二	南瓜飯	梅干素肉燥	冬瓜什錦	青菜	黃豆芽番茄湯		5.0	2.2	2.2	2.2			669
5/27	三	炊粉	風城炒米粉	玉菜捲	有機青菜	蘿蔔素魚丸湯		5.0	1.6	2.0	2.2			619
5/28	四	糙米飯	壽喜素燒	玉米干丁	青菜	高纖蔬菜湯	鮮奶	6.2	2.6	1.7	2.2		0.8	890
5/29	五	白米飯	日式風味煮	胡蘿蔔炒蛋	青菜	摩摩喳喳		7.4	1.3	1.8	2.2			760

營養小知識 低碳飲食，從餐桌開始愛地球

什麼是低碳飲食？

低碳飲食指的是減少碳排放量的飲食，從食物的生產、加工、運輸到烹調，每個環節都會產生碳排放，所謂的碳排放指的就是產生溫室氣體的量，包括：二氧化碳、甲烷等，碳排放量的高低又跟食物種類有關，例如：牛是反芻動物，進食後食物會在腸道發酵產生甲烷，所以牛肉的碳排放量比雞肉或豬肉來得多，所以從食物的選擇開始，就能實踐低碳飲食，食物碳排放高低順序依序是：牛肉、羊肉最高，豬肉、蛋、魚類、家禽第二，豆類、穀物、蔬菜、水果等植物類食物最低，屬於低碳食物，所以可以多選擇攝取植物性的食物。

如何實踐低碳飲食呢？可以從下面幾點做起：

1. 選擇當季盛產的食材：選擇當季農產品，不僅好吃，價格較便宜，農藥使用量也比較少喔！
2. 選擇在地食材：食物不僅在加工過程會產生碳排放，運輸過程也會，運輸距離愈遠，碳足跡愈長，所以選擇國產、在地生產的食物是減少碳足跡的最佳選擇，不只能做環保，而且也能幫助在地農民，一舉兩得。
3. 多攝取植物性食物：蔬菜、水果、雜糧、堅果、豆類的碳排放量較低，可以多攝取這類的食物，蔬菜水果含有豐富的纖維質及植化素，不僅可以促進排便、降低膽固醇，也具有抗氧化的功能；堅果含有豐富的不飽和脂肪酸不只能降低膽固醇，也能預防心血管疾病；豆類含有纖維及優質蛋白質，取代肉類也不怕營養不夠喔。
4. 簡單烹調：烹調時使用的能源（瓦斯、電）也會產生碳排放，選擇適當的鍋具，減少烹調時間，多蒸煮，少油炸，不只吃得健康也能減少碳排放。
5. 減少食物浪費：適量採買食材或點購餐點，吃多少，買多少，減少丟棄食物的情況，因為處理食物廢棄物，也會增加碳排放。

低碳飲食並不難，從選擇當季、在地、植物性食物開始，就能降低碳足跡，為地球盡一份心力。同時，低碳飲食也對健康有益，一舉數得。

資料來源：成大電子報-營養補給站 https://nutr.hosp.ncku.edu.tw/p/406-1005-267863_r248.php

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

虎林國小、香山國小、數位實驗高中 學校午餐

115 年 5 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
5/1	五	勞動節放假												
5/4	一	五穀飯	瓜仔肉燥	玉菜寬粉	青菜	番茄豆腐湯		5.9	2.8	1.8	2.2			762
5/5	二	燕麥飯	洋芋燒雞	蒜味黑干丁	青菜	玉米蛋花湯	水果	6.0	3.1	1.5	2.2	1		823
5/6	三	白米	狀元及第粥	麥克雞塊*3	有機青菜	包子		3.8	2.0	1.1	2.74			561
5/7	四	糙米飯	蔥燒豬柳	黃瓜鮮蔬	青菜	筍香排骨湯		5.0	2.5	2.7	2.2			701
5/8	五	白米飯	堅果鮮蔬炒飯	香滷油腐	青菜	地瓜甜湯	蛋糕捲	5.7	1.5	1.4	2.36			654
5/11	一	紫米飯	奶香玉米雞	魚香豆腐	青菜	白菜羹湯		5.6	3.0	1.3	2.2			748
5/12	二	藜麥飯	糖醋排骨	匏瓜鮮菇	青菜	關東煮湯		5.1	2.3	2.5	2.2			687
5/13	三	白拉麵	白醬義大利麵	香酥魚排	有機青菜	南瓜濃湯		5.6	2.1	1.5	3			720
5/14	四	糙米飯	白卜燒肉	香炒雙絲	青菜	冬瓜排骨湯	鮮奶	5.0	2.8	2.0	2.2		0.8	831
5/15	五	白米飯	什錦豆包	日式風味蒸蛋	青菜	綠豆QQ湯		6.1	2.4	1.0	2.2			733
5/18	一	麥片飯	茄汁肉片	馬鈴薯什錦	青菜	黃瓜鮮菇湯		5.7	2.2	2.1	2.2			715
5/19	二	五穀飯	味噌燒雞	高麗菜豆包絲	青菜	榨菜肉絲湯	水果	5.2	2.8	2.0	2.2	1		788
5/20	三	黃拉麵	台式炒麵	香滷雞排	有機青菜	酸辣湯		5.0	2.5	2.0	2.5			702
5/21	四	糙米飯	蔥燒魚丁	雙花肉絲	青菜	海芽蛋花湯	履歷豆漿	5.3	3.1	1.6	2.2			861
5/22	五	白米飯	五香豆腐	玉米炒蛋	青菜	白木耳甜湯		6.0	2.1	1.0	2.5			712
5/25	一	小米飯	雙芋燒雞	什錦白菜滷	青菜	日式味噌湯		5.6	2.1	2.2	2.2			704
5/26	二	南瓜飯	梅干燒排骨	冬瓜什錦	青菜	黃豆芽肉絲湯		5.0	2.2	2.2	2.2			669
5/27	三	炊粉	風城炒米粉	照燒雞翅	有機青菜	蘿蔔魚丸湯		5.0	1.3	1.9	2.2			597
5/28	四	糙米飯	壽喜燒肉	玉米肉末	青菜	高纖蔬菜湯	鮮奶	6.2	2.6	1.7	2.2		0.8	890
5/29	五	白米飯	日式風味煮	胡蘿蔔炒蛋	青菜	摩摩喳喳		7.4	1.3	1.8	2.2			760

營養小知識 低碳飲食，從餐桌開始愛地球

什麼是低碳飲食？

低碳飲食指的是減少碳排放量的飲食，從食物的生產、加工、運輸到烹調，每個環節都會產生碳排放，所謂的碳排放指的就是產生溫室氣體的量，包括：二氧化碳、甲烷等，碳排放量的高低又跟食物種類有關，例如：牛是反芻動物，進食後食物會在腸道發酵產生甲烷，所以牛肉的碳排放量比雞肉或豬肉來得多，所以從食物的選擇開始，就能實踐低碳飲食，食物碳排放高低順序依序是：牛肉、羊肉最高，豬肉、蛋、魚類、家禽第二，豆類、穀物、蔬菜、水果等植物類食物最低，屬於低碳食物，所以可以多選擇攝取植物性的食物。

如何實踐低碳飲食呢？可以從下面幾點做起：

1. 選擇當季盛產的食材：選擇當季農產品，不僅好吃，價格較便宜，農業使用量也比較少囉！
2. 選擇在地食材：食物不僅在加工過程會產生碳排放，運輸過程也會，運輸距離愈遠，碳足跡愈長，所以選擇國產、在地生產的食物是減少碳足跡的最佳選擇，不只能做環保，而且也能幫助在地農民，一舉兩得。
3. 多攝取植物性食物：蔬菜、水果、雜糧、堅果、豆類的碳排放量較低，可以多攝取這類的食物，蔬菜水果含有豐富的纖維質及植化素，不僅可以促進排便、降低膽固醇，也具有抗氧化的功能；堅果含有豐富的不飽和脂肪酸不只能降低膽固醇，也能預防心血管疾病；豆類含有纖維及優質蛋白質，取代肉類也不怕營養不夠囉。
4. 簡單烹調：烹調時使用的能源（瓦斯、電）也會產生碳排放，選擇適當的鍋具，減少烹調時間，多蒸煮，少油炸，不只吃得健康也能減少碳排放。
5. 減少食物浪費：適量採買食材或點購餐點，吃多少，買多少，減少丟棄食物的情況，因為處理食物廢棄物，也會增加碳排放。

低碳飲食並不難，從選擇當季、在地、植物性食物開始，就能降低碳足跡，為地球盡一份心力。同時，低碳飲食也對健康有益，一舉數得。

資料來源：成大電子報-營養補給站 https://nutr.hosp.ncku.edu.tw/p/406-1005-267863_r248.php

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

虎林國小、香山國小、數位實驗高中 學校午餐

115 年 5 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
5/1	五	勞動節放假												
5/4	一	五穀飯	瓜仔干丁	玉菜寬粉	青菜	番茄豆腐湯		5.9	2.8	1.8	2.2			762
5/5	二	燕麥飯	洋芋什錦	蔬香炒黑干丁	青菜	玉米蛋花湯	水果	6.0	2.5	1.5	2.2	1		804
5/6	三	白米	狀元及第粥	香酥薯餅	有機青菜	包子		4.2	1.6	1.1	2.7			564
5/7	四	糙米飯	鮮蔬百頁	黃瓜鮮蔬	青菜	香筍湯		5.0	2.2	2.5	2.2			677
5/8	五	白米飯	堅果鮮蔬炒飯	香滷油腐	青菜	地瓜甜湯	蛋糕捲	5.7	1.5	1.4	2.4			654
5/11	一	紫米飯	奶香玉米什錦	素魚香豆腐	青菜	白菜羹湯		5.6	3.0	1.3	2.2			748
5/12	二	黎麥飯	糖醋素排骨	匏瓜鮮菇	青菜	關東煮湯		5.1	2.3	2.5	2.2			687
5/13	三	白拉麵	白醬義大利麵	素香魚排	有機青菜	南瓜濃湯		5.6	2.1	1.5	3.0			720
5/14	四	糙米飯	白卜燒麵輪	香炒雙絲	青菜	冬瓜薑絲湯	鮮奶	5.0	2.8	2.0	2.2		0.8	831
5/15	五	白米飯	什錦豆包	日式風味蒸蛋	青菜	綠豆QQ湯		6.1	2.4	1.0	2.2			733
5/18	一	麥片飯	塔香紫茄	馬鈴薯什錦	青菜	黃瓜鮮菇湯		5.7	2.2	2.1	2.2			715
5/19	二	五穀飯	味噌烤麩	高麗菜豆包絲	青菜	榨菜粉絲湯	水果	5.2	2.8	2.0	2.2	1		788
5/20	三	黃拉麵	台式炒麵	素香雞排	有機青菜	酸辣湯		5.0	2.5	2.0	2.5			702
5/21	四	糙米飯	花生麵筋	鮮炒雙花	青菜	海芽蛋花湯	飛歷豆漿	5.3	3.1	1.6	2.2			741
5/22	五	白米飯	五香豆腐	玉米炒蛋	青菜	白木耳甜湯		6.0	2.1	1.0	2.5			712
5/25	一	小米飯	芋頭燒素雞	什錦白菜滷	青菜	日式味噌湯		5.6	2.1	2.2	2.2			704
5/26	二	南瓜飯	梅干素肉燥	冬瓜什錦	青菜	黃豆芽番茄湯		5.0	2.2	2.2	2.2			669
5/27	三	炊粉	風城炒米粉	玉菜捲	有機青菜	蘿蔔素魚丸湯		5.0	1.6	2.0	2.2			619
5/28	四	糙米飯	壽喜素燒	玉米干丁	青菜	高纖蔬菜湯	鮮奶	6.2	2.6	1.7	2.2		0.8	890
5/29	五	白米飯	日式風味煮	胡蘿蔔炒蛋	青菜	摩摩喳喳		7.4	1.3	1.8	2.2			760

營養小知識 低碳飲食，從餐桌開始愛地球

什麼是低碳飲食？

低碳飲食指的是減少碳排放量的飲食，從食物的生產、加工、運輸到烹調，每個環節都會產生碳排放，所謂的碳排放指的就是產生溫室氣體的量，包括：二氧化碳、甲烷等，碳排放量的高低又跟食物種類有關，例如：牛是反芻動物，進食後食物會在腸道發酵產生甲烷，所以牛肉的碳排放量比雞肉或豬肉來得多，所以從食物的選擇開始，就能實踐低碳飲食，食物碳排放高低順序依序是：牛肉、羊肉最高，豬肉、蛋、魚類、家禽第二，豆類、穀物、蔬菜、水果等植物類食物最低，屬於低碳食物，所以可以多選擇攝取植物性的食物。

如何實踐低碳飲食呢？可以從下面幾點做起：

1. 選擇當季盛產的食材：選擇當季農產品，不僅好吃，價格較便宜，農藥使用量也比較少喔！
2. 選擇在地食材：食物不僅在加工過程會產生碳排放，運輸過程也會，運輸距離愈遠，碳足跡愈長，所以選擇國產、在地生產的食物是減少碳足跡的最佳選擇，不只能做環保，而且也能幫助在地農民，一舉兩得。
3. 多攝取植物性食物：蔬菜、水果、雜糧、堅果、豆類的碳排放量較低，可以多攝取這類的食物，蔬菜水果含有豐富的纖維質及植化素，不僅可以促進排便、降低膽固醇，也具有抗氧化的功能；堅果含有豐富的不飽和脂肪酸不只能降低膽固醇，也能預防心血管疾病；豆類含有纖維及優質蛋白質，取代肉類也不怕營養不夠喔。
4. 簡單烹調：烹調時使用的能源（瓦斯、電）也會產生碳排放，選擇適當的鍋具，減少烹調時間，多蒸煮，少油炸，不只吃得健康也能減少碳排放。
5. 減少食物浪費：適量採買食材或點購餐點，吃多少，買多少，減少丟棄食物的情況，因為處理食物廢棄物，也會增加碳排放。

低碳飲食並不難，從選擇當季、在地、植物性食物開始，就能降低碳足跡，為地球盡一份心力。同時，低碳飲食也對健康有益，一舉數得。

資料來源：成大電子報-營養補給站 https://nutr.hosp.ncku.edu.tw/p/406-1005-267863_r248.php

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