

# 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 8 次會議紀錄

會議時間：115 年 4 月 23 日(星期四)下午 1 時 20 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：業務單位先報告，再請委員們進行議程提案討論。

## 貳、業務單位報告

一、上次會議決議執行情形：115 年 3~4 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、115 年 3~4 月午餐經費收支情形：

(一) 收入項目：各校學生註冊繳費完成後，已陸續匯至午餐中心帳戶。

(二) 主要支出項目：

支 出 項 目	金 額
115 年 3 月天然氣費	20,899
115 年 1~2 月(114 下學期)每人餐費支付差額 10 元-四校	120,870
115 年 4 月自來水費	5,016
115 年 4 月電費	14,245
115 年 4 月天然氣費	31,361
115 年 3 月每人餐費支付差額 10 元-四校	383,030
基本費結餘款支出	83,420
合計：	658,841

五、115 年 3 月份廚餘剩食統計檢討如(附件一)。

參、用餐反應、建議或滿意度調查：請三校午餐秘書 4 月底完成本學期第一次滿意度調查，統計完成後將於午餐中心網頁公布。

#### 肆、討論提案

案由一、115年3~4月份基本費結餘款支出項目審核。

說明：115年3月19日起至4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)~	
香山國小 115年1~3月份使用電梯送餐所需電費分攤	15,000
虎林國小 115年4~6月份使用電梯送餐所需電費分攤	15,000
廚房及用餐相關設備、器具~	
廚房餐車車輪維修費用	15,500
廚房水龍頭、鼓風機、消防機房漏水排除與蒸飯車輪維修費用	6,240
廚房切菜機維護、油煙罩破孔補焊維修費用	10,395
廚房用飲水機1台費用	21,285
合計：	83,420

決議：照案通過追認。

案由二、115年5份葷素食菜單審核。

說明：請參閱會議議程附件一(115年5月份葷素食食譜草稿)；5月份適逢母親節與國中會考，擬於5月6日虎林國中每人加菜1個粽子與蛋糕、其餘三校(虎林國小、香山國小與數位實驗高中)每人於5月8日加菜1個蛋糕與6月12日加菜1個粽子，請委員會審議。

決議：葷、素食菜單內容修改後如(附件二)；虎林國中於115年5月6日每人加菜1個粽子與統一鮮乳蛋糕捲，其餘三校(虎林國小、香山國小與數位實驗高中)每人於5月8日加菜1個統一鮮乳蛋糕捲與6月3日加菜1個粽子，會議中議價每人加菜金額80元(統一鮮乳蛋糕捲45元+粽子35元)。

伍、臨時動議：無

陸、散會：14時38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 8 次會議簽到單

時間：115 年 4 月 23 日(星期四)下午 1 時 20 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 謝佳暉 (或處室主任)		校長 鄧瑞源 (或處室主任)	請假
家長代表		家長代表	請假	家長代表	
學務主任 (學校代表)		午餐秘書 (學校代表)		午餐秘書 (學校代表)	
總務主任 洪睦盛					
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	

附件一

新竹市立虎林國民中學

115 年 3 月 午餐廚房 (生、熟) 廚餘記錄表

廚房供應總數： 1835 人

當月供餐 22 天

編號	日期	星期	(A)廚房生廚餘量桶(200L)	(B)學校熟廚餘量					備註 (停餐情形) (明顯剩食或熟廚餘)	
				用餐人數	(虎中)熟廚餘桶(200L)	(虎小)熟廚餘桶(200L)	(香小)熟廚餘桶(200L)	熟廚餘未瀝乾(單位:kg)		每人平均量(kg)
1	3月2日	週一	0.7	1835	0.9	0.6	0.5	400	0.218	
2	3月3日	週二	0.5	1835	0.8	0.5	0.5	360	0.196	
3	3月4日	週三	0.4	1835	0.7	0.5	0.5	340	0.185	
4	3月5日	週四	0.4	1835	0.8	0.6	0.6	400	0.218	
5	3月6日	週五	0.4	1835	0.5	0.6	0.8	380	0.207	
6	3月9日	週一	0.5	1835	0.7	0.6	0.6	380	0.207	
7	3月10日	週二	0.5	1835	0.8	0.6	0.6	400	0.218	
8	3月11日	週三	0.4	1835	0.5	0.5	0.6	320	0.174	剩食少(義大利肉醬麵, 麥克雞塊, 有機苜蓿白菜, 玉米濃湯)
9	3月12日	週四	0.5	1835	0.4	0.6	0.6	320	0.174	
10	3月13日	週五	0.3	1835	0.4	0.5	0.5	280	0.153	剩食少(白米飯, 麻婆豆腐, 洋葱炒蛋, 蚵白菜, 紅豆薏仁湯)
11	3月16日	週一	0.7	1835	0.7	0.6	0.4	340	0.185	
12	3月17日	週二	0.8	1835	0.7	0.5	0.5	340	0.185	
13	3月18日	週三	0.5	1835	0.4	0.5	0.8	340	0.185	
14	3月19日	週四	0.7	1835	0.5	0.4	0.7	320	0.174	
15	3月20日	週五	0.4	1835	0.3	0.3	0.5	220	0.120	剩食少(傳統油飯, 五香蛋, 高麗菜, 綠豆麥片湯)
16	3月23日	週一	0.5	1835	0.7	0.6	0.8	420	0.229	
17	3月24日	週二	0.4	1835	0.8	0.6	0.8	440	0.240	
18	3月25日	週三	0.4	1835	0.5	0.6	0.8	380	0.207	
19	3月26日	週四	0.7	1835	0.8	0.7	1	500	0.272	剩食較多(糙米飯, 奶香玉米粒, 爆油拌三絲, 福山萵苣, 冬瓜魚羹湯, 鮮奶)
20	3月27日	週五	0.6	1835	0.6	0.6	1	440	0.240	剩食較多(白米飯, 五香干片, 鮮蔬炒蛋, 青江菜, 芋頭西米露)
21	3月30日	週一	0.5	1835	0.7	0.6	0.9	440	0.240	
22	3月31日	週二	0.5	1835	0.8	0.6	0.9	460.0	0.251	剩食較多(麥片飯, 蔥燒雞丁, 香筍油腐, 福山萵苣, 羅宋湯)
月合計			11.3	45875	14	12.2	14.9	8220.0	4.480	
日均量(kg)			102.7	2085				373.64	0.204	

填表說明：

1. (A)廚房生廚餘量：廢棄生菜、其他廚房菜渣。
2. (B)學校熟廚餘量：即供餐後初步瀝水的廚餘；含剩食、混雜廚餘、被打包品剩食(不鼓勵打包)、無法瀝水之麵線糊、濃湯、稀飯等；**原則不含果皮、果核(請宣導)**。
3. (A)+(B)=未來可能廢棄物預估數；尚不包含包裝品(袋)、蛋殼...等非食物類垃圾。
4. (C)剩食：未倒入廚餘桶或湯桶之剩餘主食(飯、麵..等)。

廠商代表：

營養師王巧琴

午餐秘書：

營養師陳文宗

總務主任：

總務主任洪睦盛

校長：

校長涂靜娟

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	蛋糕捲 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	黎麥飯	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	罐頭豆漿	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](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	藜麥飯	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	厚壓豆腐	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](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	黎麥飯	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](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	履歷豆漿	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](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



115年5月份午餐食譜(葷)

用餐數 1830 人

日期	主食	主菜			副菜一			副菜二			湯品			附餐	
		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		
五月十一日 星期一	紫米飯	奶香玉米雞 (煮)			魚香豆腐 (煮)			青菜 (炒)			白菜羹湯 (煮)				
		骨髓丁	40g	122斤	豆腐	68g	207.4斤	青菜	70g	213.5斤	白菜	36.1g	110斤		
		雞胸丁	30g	92斤	絞肉	6.3g	19斤				魚羹	6.5g	20斤		
		馬鈴薯	25g	76斤	三色丁	7.8g	24斤				紅蘿蔔	3.3g	10斤		
		玉米結	17g	50斤	木耳	6.3g	19斤				木耳	3.3g	10斤		
		胡蘿蔔	7g	20斤	青蔥	0.9g	2.8斤								
五月十二日 星期二	黎麥飯	糖醋排骨 (煮)			匏瓜鮮菇 (煮)			青菜 (炒)			關東煮湯 (煮)				
		肉丁	40g	122斤	蒲瓜	71g	216.6斤	青菜	70g	213.5斤	白蘿蔔	30g	91.5斤		
		排骨丁	30g	92斤	金針菇	10g	31斤				小四角油腐丁	6.5g	20斤		
		洋蔥	20g	61斤	胡蘿蔔	10g	31斤				黑輪	6.5g	20斤		
		番茄	13g	40斤	木耳	6g	18斤				生香菇	3.3g	10斤		
		青椒	10g	30.5斤	肉片	6g	18.3斤								
五月十三日 星期三	白拉麵	白醬義大利麵 (煮)			香酥魚排 (炸)			有機青菜 (炒)			南瓜濃湯 (煮)				
		絞肉	31.5g	96斤	調理魚排	60g	1830片	有機青菜	70g	213.5斤	玉米粒	30g	91.5斤		
		三色丁	7.8g	24斤							南瓜	10g	30.5斤		
		洋蔥	18.5g	57斤							馬鈴薯	5g	15.3斤		
		鮑魚菇	6.3g	19斤							胡蘿蔔	10g	30.5斤		
		冷凍青花菜	31.5g	96斤							洋蔥	12g	36.6斤		
五月十四日 星期四	糙米飯	白卜燒肉 (煮)			香炒雙絲 (煮)			青菜 (炒)			冬瓜排骨湯 (煮)			鮮奶	
		肉丁	40g	122斤	海帶絲	7.6g	23.2斤	青菜	70g	213.5斤	冬瓜	55g	167.8斤		
		排骨丁	30g	92斤	黃豆芽	12g	37斤				魚丸	9.3g	28斤		
		白蘿蔔	30g	92斤	白干絲	18.5g	57斤				老薑片	0.9g	3斤		
		胡蘿蔔	10g	31斤	肉絲	6g	18斤				青蔥	0.3g	1斤		
		杏鮑菇頭	10g	31斤	胡蘿蔔	6g	18.3斤								
五月十五日 星期五	白米飯	什錦豆包 (煮)			日式風味蒸蛋 (煮)			青菜 (炒)			綠豆QQ湯 (煮)				
		炸豆包(一切四)	43g	131.2斤	雞蛋	60g	183斤	青菜	70g	213.5斤	綠豆	16.5g	50斤		
		胡蘿蔔	10g	31斤	海芽	0.3g	1斤				QQ	6.5g	20斤		
		洋蔥	12g	37斤	金針菇	3g	9斤								
		青蔥	3g	9斤	生香菇	3g	9斤								

115年5月份午餐食譜(葷)

用餐數 1830 人

日期	星期	主食	主菜			副菜一			副菜二			湯品			附餐
			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	
五月十八日	星期一	麥片飯	茄汁肉片 (煮)			馬鈴薯什錦 (煮)			青菜 (炒)			黃瓜鮮菇湯 (煮)			
			肉片	70g	213.5斤	馬鈴薯	59g	180斤	青菜	70g	213.5斤	大黃瓜	50g	152.5斤	
			洋蔥	25g	76斤	洋蔥	25g	76斤				生香菇	6.5g	20斤	
			番茄	20g	61斤	胡蘿蔔	10g	31斤				大骨	6.5g	20斤	
			三色丁	5g	15斤	絞肉	6.5g	20斤							
五月十九日	星期二	五穀飯	味噌燒雞 (煮)			高麗菜豆包絲 (煮)			青菜 (炒)			榨菜肉絲湯 (煮)			水果
			骨髓丁	40g	122斤	高麗菜	70g	213.5斤	青菜	70g	213.5斤	榨菜絲	20.0g	61斤	
			雞胸丁	30g	92斤	豆包絲	9.8g	30斤				肉絲	9.8g	30斤	
			凍豆腐	18.8g	57斤	紅蘿蔔	6.5g	20斤				冬粉	3.3g	10斤	
			高麗菜	25.3g	77斤	蒜米	1g	3斤				薑片	1.0g	3斤	
			紅蘿蔔	6.3g	19.3斤				蔥	1.6g	5斤				
五月二十日	星期三	黃拉麵	台式炒麵 (煮)			香滷雞排 (滷)			有機青菜 (炒)			酸辣湯 (煮)			
			高麗菜	50g	152.5斤	生鮮雞排		1830個	有機青菜	70g	213.5斤	豆腐	22g	67.1斤	
			洋蔥	25g	76斤							肉絲	6g	18斤	
			胡蘿蔔	10g	31斤							脆筍絲	6g	18斤	
			豆芽	12g	37斤							木耳	6g	18斤	
			木耳	6g	18.3斤							胡蘿蔔	6g	18.3斤	
			紅蔥頭	1.5g	4.6斤							雞蛋	6g	18.3斤	
			韭菜	2.5g	7.7斤										
五月二十一日	星期四	糙米飯	蔥燒魚丁 (煮)			雙花肉絲 (煮)			青菜 (炒)			海芽蛋花湯 (煮)			履歷豆漿
			魚丁	93g	283.7斤	冷凍青花	38g	115.9斤	青菜	70g	213.5斤	乾海芽	1g	3.1斤	
			洋蔥	23g	70.2斤	冷凍白花	32.6g	100斤				雞蛋	9.8g	30斤	
			胡蘿蔔	6.5g	19.9斤	胡蘿蔔	9.8g	30斤				薑絲	1g	3斤	
			米血	10g	30.5斤	肉絲	13g	40斤							
			四分干丁	15g	45.8斤	油片絲	13g	40斤							
五月二十二日	星期五	白米飯	五香豆腐 (煮)			玉米炒蛋 (炒)			青菜 (炒)			白木耳甜湯 (煮)			
			豆腐	68g	207.4斤	雞蛋	60g	183斤	青菜	70g	213.5斤	乾白木耳	0.9g	3斤	
			洋蔥	18.5g	57斤	玉米粒	33g	101斤				薏仁	6.2g	19斤	
			毛豆仁	10g	31斤	青蔥	1g	3斤				QQ	9.4g	29斤	
			胡蘿蔔	10g	31斤							桂圓乾	0.3g	1斤	

