

虎林國中 學校午餐  
115 年 6 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
6/1	一	紫米飯	冬瓜鳳梨雞	家常豆腐	青菜	榨菜肉絲湯		5.3	3.2	1.5	2.2			750
6/2	二	燕麥飯	酸甜咕咾肉	什錦洋芋	青菜	黃瓜大骨湯		5.4	2.3	2.2	2.2			708
6/3	三	白拉麵	義大利肉醬麵	麥克雞塊*3	有機青菜	玉米濃湯		5.6	2.1	1.3	2.5			693
6/4	四	糙米飯	堅果南瓜燉排骨	醬燒干片	青菜	蘿蔔鮮菇湯		5.4	3.0	1.6	2.3			749
6/5	五	白米飯	香滷油腐丁	菜脯炒蛋	青菜	綠豆麥片湯		6.5	1.8	1.5	2.2			724
6/8	一	小米飯	三杯雞	木須肉	青菜	番茄蔬菜湯		5.0	2.4	2.3	2.2			685
6/9	二	地瓜飯	鮮蔬肉片	麻婆豆腐	青菜	筍香排骨湯	水果	5.0	2.8	1.6	2.2	1		762
6/10	三	炊粉	風城炒米粉	香滷雞翅	有機青菜	蘿蔔魚羹湯		5.0	1.5	1.9	2.2			609
6/11	四	糙米飯	砂鍋魚丁	玉米肉末	青菜	海芽蛋花湯	鮮奶	5.8	2.4	1.2	2.2		0.8	839
6/12	五	白米飯	關東煮	日式炒蛋	青菜	鳳梨銀耳湯	豆漿	5.7	2.2	1.5	2.2			700
6/15	一	麥片飯	洋芋雞丁	古早味白菜滷	青菜	冬瓜大骨湯		5.5	2.2	2.3	2.2			761
6/16	二	紫米飯	粉蒸排骨	田園四喜	青菜	高纖蔬菜湯	水果	6.6	2.7	1.4	2.2	1		862
6/17	三	白飯	沙茶什錦燴飯	肉魚/水鯊魚片	有機青菜	瓠瓜魚丸湯		5.0	1.5	2.0	2.2			610
6/18	四	糙米飯	咖哩雞丁	冬瓜什錦	青菜	玉米蛋花湯		5.9	2.3	1.9	2.2			729
6/19	五	端午節 放假												
6/22	一	五穀飯	塔香雞丁	農家小炒	青菜	肉骨茶湯		5.0	2.7	1.9	2.2			701
6/23	二	南瓜飯	糖醋排骨	黃瓜總匯	青菜	雙色玉米湯		5.3	2.1	1.8	2.2			673
6/24	三	白油麵	鮮蔬肉絲炒麵	香酥雞肉排	有機青菜	酸辣湯		5.0	1.9	1.8	3.0			673
6/25	四	糙米飯	泰式打拋豬	雙花炒肉絲	青菜	日式味噌湯	鮮奶	5.0	2.5	2.7	2.2			825
6/26	五	白米飯	蔬菜蛋炒飯	手工油腐	青菜	三喜甜湯		6.4	1.8	1.3	2.2			711
6/29	一	麥片飯	味噌燒雞	黃豆芽炒三絲	青菜	油腐細粉湯		5.2	3.0	1.7	2.2			731
6/30	二	刈包	香滷豬排		青菜	珍珠冬瓜茶		3.4	2.0	0.8	2.2			508

**營養小常識**

端午佳節將至，傳統美食「粽子」是端午節的應景食物之一，無論是傳統肉粽、豆沙粽，還是創新的海鮮粽、養生粽，都讓人垂涎欲滴。除了腸胃道的消化負擔外，熱量也是要考量的因素之一，舉例來說，一顆200公克的肉粽熱量就約達500-600大卡，若以60公斤者為例，需要划2.9小時的龍舟，或是慢跑1.2小時才能消耗1。因此，國民健康署呼籲，民眾在享受節日美食的同時，避免過度攝取熱量，可以考慮分食，不沾或少沾醬料，享用食物的原味，增加身體活動，維持健康體位，端午新攻略，把握以下3原則：

原則1：「粽」要健康選：

建議民眾逢節適量攝取時，應多選擇含豆類、瘦肉、菇類等食材或以糙米、紫米、燕麥片等替代傳統糯米製成的粽子，避免選擇含高油、鹽、糖之內餡，並採用清蒸的烹調方式，降低食材所需的烹調用油。

原則2：模擬龍舟賽：

如何增加自我活動量，雖然不是每個人都有機會參加真正的龍舟賽，但可以在家中進行模擬（划槳）動作。利用長椅或地板進行「划船」運動，每次進行20至30分鐘，也可以搭配國民健康署設計的居家運動新模式4招2，運用水瓶及彈力帶等簡易器材進行肌力訓練，或是利用椅子、門框或牆壁進行伸展或扶牆挺身運動，不僅能提升核心肌群力量，還能消耗大量熱量。

原則3：戶外探險趣：

趁著吃完粽子的午後，與家人或朋友一起進行戶外健走或騎自行車探險，可以到河濱公園欣賞龍舟競賽，或是選擇風景優美的健走步道3，不僅能享受自然風光，還可以減去端午連假聚餐時，多餘攝取的熱量，維持健康好體位。

資料來源：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4809&pid=18170> 衛生福利部國民健康署

**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 6 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
6/1	一	紫米飯	素燒冬瓜	家常豆腐	青菜	榨菜粉絲湯		5.3	2.2	2.0	2.2			686
6/2	二	燕麥飯	酸甜咕咾素排骨	什錦洋芋	青菜	黃瓜素丸湯		5.4	2.3	2.4	2.2			713
6/3	三	白拉麵	義大利素肉醬麵	香酥薯餅	有機青菜	玉米濃湯		5.6	2.0	1.3	2.5			684
6/4	四	糙米飯	堅果南瓜燉獅子頭	醬燒干片	青菜	蘿蔔鮮菇湯		5.4	2.8	1.6	2.3			732
6/5	五	白米飯	香滷油腐丁	菜脯炒蛋	青菜	綠豆麥片湯		6.5	1.8	1.5	2.2			724
6/8	一	小米飯	三杯麵腸	木須素肉	青菜	番茄蔬菜湯		5.0	2.4	2.2	2.2			682
6/9	二	地瓜飯	鮮蔬素燒	麻婆豆腐	青菜	筍香素排骨湯	水果	5.0	2.5	2.2	2.2	1		752
6/10	三	炊粉	風城炒米粉	黃瓜封	有機青菜	蘿蔔素羹湯		5.0	1.5	2.2	2.2			617
6/11	四	糙米飯	砂鍋素雞丁	玉米什錦	青菜	海芽蛋花湯	鮮奶	5.8	2.3	1.5	2.2		0.8	842
6/12	五	白米飯	關東煮	日式炒蛋	青菜	鳳梨銀耳湯	豆漿	5.7	2.2	1.5	2.2			700
6/15	一	麥片飯	什錦百頁	古早味白菜滷	青菜	冬瓜薑絲湯		5.5	2.2	2.2	2.2			701
6/16	二	紫米飯	粉蒸南瓜素排	田園四喜	青菜	高纖蔬菜湯	水果	6.6	2.5	1.4	2.2	1		843
6/17	三	白飯	沙茶什錦燴飯	高麗菜捲	有機青菜	瓠瓜鮮菇湯		5.0	2.0	2.0	2.2			650
6/18	四	糙米飯	咖哩烤麩	冬瓜什錦	青菜	玉米蛋花湯		5.9	2.3	2.2	2.2			736
6/19	五	端午節 放假												
6/22	一	五穀飯	塔香紫茄	農家小炒	青菜	若骨茶湯		###	###	###	###			672
6/23	二	南瓜飯	糖醋素排骨	黃瓜總匯	青菜	雙色玉米湯		###	###	###	###			701
6/24	三	白油麵	鮮蔬炒麵	素香雞排	有機青菜	酸辣湯		###	###	###	###			642
6/25	四	糙米飯	泰式打拋干丁	鮮炒雙花	青菜	日式味噌湯	鮮奶	###	###	###	###		0.8	813
6/26	五	白米飯	蔬菜蛋炒飯	手工油腐	青菜	三喜甜湯		###	###	###	###			711
6/29	一	麥片飯	味噌燒豆腸	黃豆芽炒三絲	青菜	油腐細粉湯		###	###	###	###			731
6/30	一	刈包	蘑菇醬豆包		青菜	珍珠冬瓜茶		###	###	###	###			508

**營養小常識**

端午佳節將至，傳統美食「粽子」是端午節的應景食物之一，無論是傳統肉粽、豆沙粽，還是創新的海鮮粽、養生粽，都讓人垂涎欲滴。除了腸胃道的消化負擔外，熱量也是要考量的因素之一，舉例來說，一顆200公克的肉粽熱量就約達500-600大卡，若以60公斤者為例，需要划2.9小時的龍舟，或是慢跑1.2小時才能消耗1。因此，國民健康署呼籲，民眾在享受節日美食的同時，避免過度攝取熱量，可以考慮分食，不沾或少沾醬料，享用食物的原味，增加身體活動，維持健康體位，端午新攻略，把握以下3原則：

原則1：「粽」要健康選：

建議民眾逢節適量攝取時，應多選擇含豆類、瘦肉、菇類等食材或以糙米、紫米、燕麥片等替代傳統糯米製成的粽子，避免選擇含高油、鹽、糖之內餡，並採用清蒸的烹調方式，降低食材所需的烹調用油。

原則2：模擬龍舟賽：

如何增加自我活動量，雖然不是每個人都有機會參加真正的龍舟賽，但可以在家中進行模擬（划槳）動作。利用長椅或地板進行「划船」運動，每次進行20至30分鐘，也可以搭配國民健康署設計的居家運動新模式4招2，運用水瓶及彈力帶等簡易器材進行肌力訓練，或是利用椅子、門框或牆壁進行伸展或扶牆挺身運動，不僅能提升核心肌群力量，還能消耗大量熱量。

原則3：戶外探險趣：

趁著吃完粽子的午後，與家人或朋友一起進行戶外健走或騎自行車探險，可以到河濱公園欣賞龍舟競賽，或是選擇風景優美的健走步道3，不僅能享受自然風光，還可以減去端午連假聚餐時，多餘攝取的熱量，維持健康好體位。

資料來源：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4809&pid=18170> 衛生福利部國民健康署

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 6 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
6/1	一	紫米飯	冬瓜鳳梨雞	家常豆腐	青菜	榨菜肉絲湯		5.3	3.2	1.5	2.2			750
6/2	二	燕麥飯	酸甜咕咾肉	什錦洋芋	青菜	黃瓜大骨湯		5.4	2.3	2.2	2.2			708
6/3	三	白拉麵	義大利肉醬麵	麥克雞塊*3	有機青菜	玉米濃湯	粽子	5.6	2.1	1.3	2.5			693
6/4	四	糙米飯	堅果南瓜燉排骨	醬燒干片	青菜	蘿蔔鮮菇湯		5.4	3.0	1.6	2.3			749
6/5	五	白米飯	香滷油腐丁	菜脯炒蛋	青菜	綠豆麥片湯		6.5	1.8	1.5	2.2			724
6/8	一	小米飯	三杯雞	木須肉	青菜	番茄蔬菜湯		5.0	2.4	2.3	2.2			685
6/9	二	地瓜飯	鮮蔬肉片	麻婆豆腐	青菜	筍香排骨湯	水果	5.0	2.8	1.6	2.2	1		762
6/10	三	炊粉	風城炒米粉	香滷雞翅	有機青菜	蘿蔔魚羹湯		5.0	1.5	1.9	2.2			609
6/11	四	糙米飯	砂鍋魚丁	玉米肉末	青菜	海芽蛋花湯	鮮奶	5.8	2.4	1.2	2.2		0.8	839
6/12	五	白米飯	關東煮	日式炒蛋	青菜	鳳梨銀耳湯	豆漿	5.7	2.2	1.5	2.2			700
6/15	一	麥片飯	洋芋雞丁	古早味白菜滷	青菜	冬瓜大骨湯		5.5	2.2	2.3	2.2			761
6/16	二	紫米飯	粉蒸排骨	田園四喜	青菜	高纖蔬菜湯	水果	6.6	2.7	1.4	2.2	1		862
6/17	三	白飯	沙茶什錦燴飯	肉魚/水鯊魚片	有機青菜	瓠瓜魚丸湯		5.0	1.5	2.0	2.2			610
6/18	四	糙米飯	咖哩雞丁	冬瓜什錦	青菜	玉米蛋花湯		5.9	2.3	1.9	2.2			729
6/19	五	端午節 放假												
6/22	一	五穀飯	塔香雞丁	農家小炒	青菜	肉骨茶湯		5.0	2.7	1.9	2.2			701
6/23	二	南瓜飯	糖醋排骨	黃瓜總匯	青菜	雙色玉米湯		5.3	2.1	1.8	2.2			673
6/24	三	白油麵	鮮蔬肉絲炒麵	香酥雞肉排	有機青菜	酸辣湯		5.0	1.9	1.8	3.0			673
6/25	四	糙米飯	泰式打拋豬	雙花炒肉絲	青菜	日式味噌湯	鮮奶	5.0	2.5	2.7	2.2			825
6/26	五	白米飯	蔬菜蛋炒飯	手工油腐	青菜	三喜甜湯		6.4	1.8	1.3	2.2			711
6/29	一	麥片飯	味噌燒雞	黃豆芽炒三絲	青菜	油腐細粉湯		5.2	3.0	1.7	2.2			731
6/30	二	刈包	香滷豬排		青菜	珍珠冬瓜茶		3.4	2.0	0.8	2.2			508

營養小常識

端午佳節將至，傳統美食「粽子」是端午節的應景食物之一，無論是傳統肉粽、豆沙粽，還是創新的海鮮粽、養生粽，都讓人垂涎欲滴。除了腸胃道的消化負擔外，熱量也是要考量的因素之一，舉例來說，一顆200公克的肉粽熱量就約達500-600大卡，若以60公斤者為例，需要划2.9小時的龍舟，或是慢跑1.2小時才能消耗1。因此，國民健康署呼籲，民眾在享受節日美食的同時，避免過度攝取熱量，可以考慮分食，不沾或少沾醬料，享用食物的原味，增加身體活動，維持健康體位，端午新攻略，把握以下3原則：

原則1：「粽」要健康選：

建議民眾逢節適量攝取時，應多選擇含豆類、瘦肉、菇類等食材或以糙米、紫米、燕麥片等替代傳統糯米製成的粽子，避免選擇含高油、鹽、糖之內餡，並採用清蒸的烹調方式，降低食材所需的烹調用油。

原則2：模擬龍舟賽：

如何增加自我活動量，雖然不是每個人都有機會參加真正的龍舟賽，但可以在家中進行模擬（划槳）動作。利用長椅或地板進行「划船」運動，每次進行20至30分鐘，也可以搭配國民健康署設計的居家運動新模式4招2，運用水瓶及彈力帶等簡易器材進行肌力訓練，或是利用椅子、門框或牆壁進行伸展或扶牆挺身運動，不僅能提升核心肌群力量，還能消耗大量熱量。

原則3：戶外探險趣：

趁著吃完粽子的午後，與家人或朋友一起進行戶外健走或騎自行車探險，可以到河濱公園欣賞龍舟競賽，或是選擇風景優美的健走步道3，不僅能享受自然風光，還可以減去端午連假聚餐時，多餘攝取的熱量，維持健康好體位。

資料來源：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4809&pid=18170> 衛生福利部國民健康署

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6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
6/1	一	紫米飯	素燒冬瓜	家常豆腐	青菜	榨菜粉絲湯		5.3	2.2	2.0	2.2			686
6/2	二	燕麥飯	酸甜咕咾素排骨	什錦洋芋	青菜	黃瓜素丸湯		5.4	2.3	2.4	2.2			713
6/3	三	白拉麵	義大利素肉醬麵	香酥薯餅	有機青菜	玉米濃湯	粽子	5.6	2.0	1.3	2.5			684
6/4	四	糙米飯	堅果南瓜燉獅子頭	醬燒干片	青菜	蘿蔔鮮菇湯		5.4	2.8	1.6	2.3			732
6/5	五	白米飯	香滷油腐丁	菜脯炒蛋	青菜	綠豆麥片湯		6.5	1.8	1.5	2.2			724
6/8	一	小米飯	三杯麵腸	木須素肉	青菜	番茄蔬菜湯		5.0	2.4	2.2	2.2			682
6/9	二	地瓜飯	鮮蔬素燒	麻婆豆腐	青菜	筍香素排骨湯	水果	5.0	2.5	2.2	2.2	1		752
6/10	三	炊粉	風城炒米粉	黃瓜封	有機青菜	蘿蔔素羹湯		5.0	1.5	2.2	2.2			617
6/11	四	糙米飯	砂鍋素雞丁	玉米什錦	青菜	海芽蛋花湯	鮮奶	5.8	2.3	1.5	2.2		0.8	842
6/12	五	白米飯	關東煮	日式炒蛋	青菜	鳳梨銀耳湯	豆漿	5.7	2.2	1.5	2.2			700
6/15	一	麥片飯	什錦百頁	古早味白菜滷	青菜	冬瓜薑絲湯		5.5	2.2	2.2	2.2			701
6/16	二	紫米飯	粉蒸南瓜素排	田園四喜	青菜	高纖蔬菜湯	水果	6.6	2.5	1.4	2.2	1		843
6/17	三	白飯	沙茶什錦燴飯	高麗菜捲	有機青菜	瓠瓜鮮菇湯		5.0	2.0	2.0	2.2			650
6/18	四	糙米飯	咖哩烤麩	冬瓜什錦	青菜	玉米蛋花湯		5.9	2.3	2.2	2.2			736
6/19	五	端午節 放假												
6/22	一	五穀飯	塔香紫茄	農家小炒	青菜	若骨茶湯		###	###	###	###			672
6/23	二	南瓜飯	糖醋素排骨	黃瓜總匯	青菜	雙色玉米湯		###	###	###	###			701
6/24	三	白油麵	鮮蔬炒麵	素香雞排	有機青菜	酸辣湯		###	###	###	###			642
6/25	四	糙米飯	泰式打拋干丁	鮮炒雙花	青菜	日式味噌湯	鮮奶	###	###	###	###		0.8	813
6/26	五	白米飯	蔬菜蛋炒飯	手工油腐	青菜	三喜甜湯		###	###	###	###			711
6/29	一	麥片飯	味噌燒豆腸	黃豆芽炒三絲	青菜	油腐細粉湯		###	###	###	###			731
6/30	一	刈包	蘑菇醬豆包		青菜	珍珠冬瓜茶		###	###	###	###			508

營養小常識

端午佳節將至，傳統美食「粽子」是端午節的應景食物之一，無論是傳統肉粽、豆沙粽，還是創新的海鮮粽、養生粽，都讓人垂涎欲滴。除了腸胃道的消化負擔外，熱量也是要考量的因素之一，舉例來說，一顆200公克的肉粽熱量就約達500-600大卡，若以60公斤者為例，需要划2.9小時的龍舟，或是慢跑1.2小時才能消耗1。因此，國民健康署呼籲，民眾在享受節日美食的同時，避免過度攝取熱量，可以考慮分食，不沾或少沾醬料，享用食物的原味，增加身體活動，維持健康體位，端午新攻略，把握以下3原則：

原則1：「粽」要健康選：

建議民眾逢節適量攝取時，應多選擇含豆類、瘦肉、菇類等食材或以糙米、紫米、燕麥片等替代傳統糯米製成的粽子，避免選擇含高油、鹽、糖之內餡，並採用清蒸的烹調方式，降低食材所需的烹調用油。

原則2：模擬龍舟賽：

如何增加自我活動量，雖然不是每個人都有機會參加真正的龍舟賽，但可以在家中進行模擬（划槳）動作。利用長椅或地板進行「划船」運動，每次進行20至30分鐘，也可以搭配國民健康署設計的居家運動新模式4招2，運用水瓶及彈力帶等簡易器材進行肌力訓練，或是利用椅子、門框或牆壁進行伸展或扶牆挺身運動，不僅能提升核心肌群力量，還能消耗大量熱量。

原則3：戶外探險趣：

趁著吃完粽子的午後，與家人或朋友一起進行戶外健走或騎自行車探險，可以到河濱公園欣賞龍舟競賽，或是選擇風景優美的健走步道3，不僅能享受自然風光，還可以減去端午連假聚餐時，多餘攝取的熱量，維持健康好體位。

資料來源：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4809&pid=18170> 衛生福利部國民健康署

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