

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 9 次會議紀錄

會議時間：115 年 5 月 22 日(星期五)下午 1 時 30 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：業務單位報告後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 4~5 月份葷素食菜色無異動，均依據議定菜單供應，5 月份加菜均依約定供應如期完成。

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、午餐食材檢驗結果：市府產發處抽驗 115 年 4 月 15 日有機青松菜，檢驗結果合格(未檢出農藥殘留)，已於午餐中心網頁公告。

五、115 年 4 月~5 月午餐經費收支情形報告。

| 支 出 項 目 | 金 額 |
|---------------------------|---------|
| 115 年 5 月自來水費 | 6,516 |
| 115 年 5 月電費 | 16,802 |
| 115 年 5 月天然氣費 | 30,450 |
| 115 年 4 月每人餐費支付差額 10 元-四校 | 344,110 |
| 其餘基本費結餘款支出 | 3,990 |
| 合計： | 401,868 |

六、115 年 4 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 6 月底完成本學期第 2 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 4 月~5 月份基本費結餘款支出項目審核。

說明：115 年 4 月 23 起至 5 月 22 日間，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)~ | |
| 無 | |
| 廚房及用餐相關設備、器具~ | |
| 廚房瓦斯爐灶內炒鍋破損更換費用 | 3,990 |
| 廚房環境清潔及維護~ | |
| 無 | |
| 合計： | 3,990 |

決議：照案通過追認。

案由二、115年7~8月份暑假期間廚房維護支出預算，請審核。

說明：115年7~8月份暑假期間廚房維護支出預算如下

| 財 物 名 稱 | 預估金額 |
|-------------------------------|---------|
| 廚房及用餐相關設備、器具~ | |
| 2台蒸氣鍋爐定期保養與清罐脫氧劑費用 | 10,000 |
| 午餐衛生洗劑耗材(洗碗精、洗碗精補充瓶..等)費用 | 18,000 |
| 午餐衛生清潔耗材(洗手皂、擦手紙、衛生紙..等)費用 | 30,000 |
| 午餐衛生醫用級耗材(口罩、網帽..等)費用 | 30,000 |
| 水電維修、廚房推車、蒸庫車與活動工作台..等車輪維修費用 | 12,000 |
| 廚房爐芯疏通、切菜機、蒸氣鍋、蒸飯櫃與消毒庫..等檢修費用 | 15,000 |
| 廚房乾料庫地板整修費用(預備金) | 55,000 |
| 廚房蔬菜區、魚肉區、緩衝區天花板與牆面整修費用(預備金) | 100,000 |
| 廚房環境清潔及維護~ | |
| 儲水塔清洗與水質檢測 | 8,500 |
| 廚房汙水截油槽清運淤泥費用 | 12,600 |
| 暑假環境消毒費用 | 5,000 |
| 合 計 (上列預估金額各項如有不足，得相互調整勻支) | 296,100 |

決議：照案通過追認。

案由三、115年6份葷素食菜單審核。

說明：請參閱會議議程附件一(115年6月份葷素食食譜草稿)。

決議：葷、素食菜單內容修改後如(附件二)。

伍、臨時動議：

陸、散會：14時56分

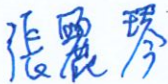
虎林國中、虎林國小、香山國小

114 學年度午餐推行委員會議第 9 次會議簽到單

時間：115 年 5 月 22 日(星期五)下午 1 時 30 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) | 請假 | 午餐秘書 (學校代表) |  | 午餐秘書 (學校代表) | 請假 |
| 總務主任 洪睦盛 | 請假 | | | | |
| 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 |  | 新竹市數位 實驗高中 (學校代表) |  | | |
| 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 |  |

新竹市立虎林國民中學

115 年 4 月 午餐廚房 (生、熟) 廚餘記錄表

廚房供應總數： 1835 人

當月供餐 20 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 | 4月1日 | 週三 | 0.5 | 1810 | 0.7 | 0.7 | 1.1 | 500 | 0.276 | |
| 2 | 4月2日 | 週四 | 0.6 | 1688 | 0.5 | 0.6 | 1.4 | 500 | 0.296 | 剩食較多(糙米飯, 咖哩肉片, 蒲瓜麵筋, 蚵白菜, 蔬菜細粉湯) |
| 3 | 4月7日 | 週二 | 0.5 | 1807 | 0.8 | 0.7 | 1.2 | 540 | 0.299 | 剩食較多(芋頭飯, 義式燉雞, 醬燒干片, 青江菜, 榨菜肉絲湯) |
| 4 | 4月8日 | 週三 | 0.5 | 1811 | 0.5 | 0.5 | 1 | 400 | 0.221 | |
| 5 | 4月9日 | 週四 | 0.7 | 1658 | 0.7 | 0.5 | 1.2 | 480 | 0.290 | |
| 6 | 4月10日 | 週五 | 0.6 | 1785 | 0.6 | 0.5 | 0.9 | 400 | 0.224 | |
| 7 | 4月13日 | 週一 | 0.7 | 1814 | 0.5 | 0.5 | 0.8 | 360 | 0.198 | 剩食少(紫米飯, 韓式肉片, 農家小炒, 青江菜, 蘿蔔魚丸湯) |
| 8 | 4月14日 | 週二 | 0.7 | 1807 | 0.6 | 0.6 | 0.9 | 420 | 0.232 | |
| 9 | 4月15日 | 週三 | 0.5 | 1812 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 300 | 0.166 | 剩食少(台式鹹粥, 香酥魚排, 有機青松菜, 包子) |
| 10 | 4月16日 | 週四 | 0.8 | 1810 | 0.8 | 0.6 | 0.7 | 420 | 0.232 | |
| 11 | 4月17日 | 週五 | 0.9 | 1789 | 0.8 | 0.6 | 0.8 | 440 | 0.246 | |
| 12 | 4月20日 | 週一 | 0.5 | 1815 | 1 | 0.7 | 1 | 540 | 0.298 | 剩食較多(南瓜飯, 塔香雞丁, 醬瓜豆腐, 小白菜, 黃豆芽肉絲湯) |
| 13 | 4月21日 | 週二 | 0.5 | 1808 | 0.7 | 0.6 | 0.9 | 440 | 0.243 | |
| 14 | 4月22日 | 週三 | 0.4 | 1813 | 0.5 | 0.4 | 0.7 | 320 | 0.177 | 剩食少(白醬義大利麵, 麥克雞塊*3, 有機青松菜, 南瓜濃湯) |
| 15 | 4月23日 | 週四 | 0.7 | 1640 | 0.6 | 0.5 | 0.7 | 360 | 0.220 | |
| 16 | 4月24日 | 週五 | 0.7 | 1789 | 0.8 | 0.7 | 1 | 500 | 0.279 | |
| 17 | 4月27日 | 週一 | 0.7 | 1812 | 0.6 | 0.6 | 0.9 | 420 | 0.232 | |
| 18 | 4月28日 | 週二 | 0.9 | 1805 | 0.6 | 0.6 | 1 | 440 | 0.244 | |
| 19 | 4月29日 | 週三 | 0.6 | 1809 | 0.6 | 0.5 | 1 | 420 | 0.232 | |
| 20 | 4月30日 | 週四 | 0.7 | 1522 | 0.6 | 0.6 | 0.5 | 340 | 0.223 | |
| 月合計 | | | 12.7 | 35404 | 13 | 11.5 | 18.2 | 8540 | 4.828 | |
| 日均量(kg) | | | 127.0 | 1770 | | | 427 | 0.241 | | |

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)。

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 | 磨菇醬豆包 | | 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

