

虎林國中、虎林國小、香山國小、數位實驗高中 學校午餐

115 年 8.9 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
8/31	一	小米飯	蔥燒嫩雞	玉米肉末	青菜	海芽蛋花湯		6.1	2.0	1.4	2.2	0	0	694
9/1	二	麥片飯	壽喜燒肉	涼薯什錦	青菜	榨菜粉絲湯		5.8	2.9	2.3	2.0	0	0	752
9/2	三	白拉麵	義式番茄肉醬麵	麥克雞塊	有機青菜	玉米濃湯		6.0	2.6	1.5	3.0	0	0	777
9/3	四	糙米飯	鐵板排骨	海根干片	青菜	日式味噌湯		5.5	2.7	1.9	2.2	0	0	716
9/4	五	地瓜飯	五香豆腐	紅蘿蔔炒蛋	青菜	珍珠冬瓜茶	堅果包	6.7	1.9	1.3	2.5	0	0	734
9/7	一	糙米飯	黑胡椒雞丁	高麗菜豆包絲	青菜	蘿蔔什錦湯		5.7	2.0	2.4	2.0	0	0	685
9/8	二	芋頭飯	紅燒魚丁	黃瓜燴三鮮	青菜	銀芽肉絲湯	水果	5.6	2.1	2.6	2.0	1	0	748
9/9	三	刀削麵	炸醬麵	香滷雞腿	有機青菜	酸辣湯		5.5	3.2	1.3	2.5	0	0	748
9/10	四	紫米飯	咖哩肉柳	古早味白菜滷	青菜	筍香排骨湯		5.8	2.5	2.2	2.0	0	0	724
9/11	五	糙米飯	鮮蔬什錦炒飯	手工油豆腐	青菜	綠豆麥片湯	堅果包	6.6	1.9	1.4	2.5	0	0	733
9/14	一	糙米飯	梅干燒肉	農家小炒	青菜	雙色玉米湯		5.9	3.8	1.6	2.0	0	0	804
9/15	二	麥片飯	塔香雞丁	冬瓜什錦	青菜	番茄蔬菜湯		5.5	2.0	2.6	2.0	0	0	729
9/16	三	紅麵線	古早味麵線糊	香酥魚排	有機青菜	包子		5.5	2.0	1.2	2.5	0	0	662
9/17	四	糙米飯	香滷肉燥	鮮瓜什錦	青菜	三絲湯	豆漿	5.6	2.9	2.3	2.2	0	0	750
9/18	五	五穀飯	芹香豆包	金茸滑蛋	青菜	紅豆薏仁湯	堅果包	6.5	2.4	1.4	2.2	0	0	750
9/21	一	燕麥飯	奶香玉米雞	鳳梨炒木耳	青菜	冬瓜排骨湯		6.0	2.0	2.1	2.0	0	0	698
9/22	二	南瓜飯	沙茶肉片	黃瓜鮮燴	青菜	蔬菜蛋花湯	截切水果	5.6	2.5	2.3	2.2	1	0	782
9/23	三	炊粉	風城炒炊粉	香滷雞翅	有機青菜	白菜魚羹湯		5.6	2.2	2.0	2.5	0	0	701
9/24	四	糙米飯	宮保豬柳	開陽蒲瓜	青菜	時蔬珍菇湯	堅果包	5.5	2.6	2.3	2.2	0	0	839
9/25	五	中秋節放假一日												
9/28	一	教師節放假一日												
9/29	二	麥片飯	蠔油燒雞	玉菜寬粉	青菜	鮮瓜百匯湯	水果	6.2	2.0	2.4	2.5	0	0	736
9/30	三	烏龍麵	日式炒烏龍麵	香滷豬排	有機青菜	蘿蔔玉米湯		5.7	2.3	1.5	2.5	0	0	706

*本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材

◎營養小知識-補「鈣」秘笈◎

(一)補充什麼「鈣」厲害？

1. 乳製品，如鮮奶、起司。
2. 豆製品，如豆腐、豆干。
3. 帶骨海帶海鮮，如小魚干、海芽。
4. 深色蔬菜類，莧菜、青江菜。
5. 堅果種子類，如黑芝麻、腰果。

(二)補鈣小撇步

1. 補充幫助鈣吸收的營養素，如維生素D、維生素K、維生素C。
2. 不利鈣質吸收的物質，如咖啡因過量、鈉含量過高。



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 8.9 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
8/31	一	小米飯	醬燒麵腸	玉米鮮蔬	青菜	海芽蛋花湯		6.1	2.2	1.4	2.2	0	0	726
9/1	二	麥片飯	壽喜鮮菇	涼薯什錦	青菜	榨菜粉絲湯		5.8	2.2	2.4	2.0	0	0	723
9/2	三	白拉麵	義式番茄素肉醬麵	酥炸薯餅	有機青菜	玉米濃湯		6.0	2.0	1.5	3.0	0	0	750
9/3	四	糙米飯	滷蘭花干	海根干片	青菜	日式味噌湯		5.5	2.7	1.9	2.2	0	0	735
9/4	五	地瓜飯	五香豆腐	紅蘿蔔炒蛋	青菜	珍珠冬瓜茶	堅果包	6.7	1.9	1.3	2.5	0	0	753
9/7	一	糙米飯	四喜烤麩	高麗菜豆包絲	青菜	蘿蔔鮮菇湯		5.7	2.2	2.4	2.0	0	0	718
9/8	二	芋頭飯	紅燒素雞	黃瓜燴三鮮	青菜	銀芽豆腐湯	水果	5.6	2.1	2.6	2.0	1	0	766
9/9	三	刀削麵	炸醬麵	香滷豆包片	有機青菜	酸辣湯		5.5	3.2	1.3	2.5	0	0	767
9/10	四	紫米飯	咖哩百頁	古早味白菜滷	青菜	筍香素排骨湯		5.8	2.5	2.2	2.0	0	0	743
9/11	五	糙米飯	鮮蔬什錦炒飯	手工油腐	青菜	綠豆麥片湯	堅果包	6.6	2.1	1.3	2.5	0	0	765
9/14	一	糙米飯	梅干素肉燥	農家小炒	青菜	雙色玉米湯		5.9	3.8	1.6	2.0	0	0	825
9/15	二	麥片飯	塔香素雞丁	冬瓜什錦	青菜	番茄蔬菜湯		5.5	2.0	2.6	2.0	0	0	687
9/16	三	紅麵線	古早味麵線糊	香酥素魚排	有機青菜	包子		5.5	2.0	1.2	2.5	0	0	678
9/17	四	糙米飯	香滷素肉燥	鮮瓜什錦	青菜	三絲湯	豆漿	5.6	2.9	2.3	2.2	0	0	769
9/18	五	五穀飯	芹香豆包	金茸炒蛋	青菜	紅豆薏仁湯	堅果包	6.5	2.4	1.4	2.2	0	0	769
9/21	一	燕麥飯	奶香玉米什錦	鳳梨炒木耳	青菜	冬瓜薑絲湯		6.0	2.0	2.2	2.0	0	0	714
9/22	二	南瓜飯	沙茶豆腐	金沙苦瓜	青菜	蔬菜蛋花湯	截切水果	5.6	2.4	2.4	2.2	1	0	793
9/23	三	炊粉	風城炒炊粉	高麗菜捲	有機青菜	白菜素魚羹湯		5.6	2.0	2.2	2.5	0	0	707
9/24	四	糙米飯	宮保干丁	清炒蒲瓜	青菜	食蔬珍菇湯	堅果包	5.5	2.6	2.3	2.2	0	0	736
9/25	五	中秋節放假一日												
9/28	一	教師節放假一日												
9/29	二	麥片飯	紅燒豆腐	玉菜寬粉	青菜	冬瓜素魚丸湯	水果	6.2	2.4	2.1	2.5	0	0	781
9/30	三	烏龍麵	日式炒烏龍麵	香滷豆包片	有機青菜	蘿蔔玉米湯		5.7	2.3	1.5	2.5	0	0	720

◎營養小知識-補「鈣」秘笈◎

(一)補充什麼「鈣」厲害？

1. 乳製品，如鮮奶、起司。
2. 豆製品，如豆腐、豆干。
3. 帶骨海帶海鮮，如小魚干、海芽。
4. 深色蔬菜類，莧菜、青江菜。
5. 堅果種子類，如黑芝麻、腰果。

(二)補鈣小撇步

1. 補充幫助鈣吸收的營養素，如維生素D、維生素K、維生素C。
2. 不利鈣質吸收的物質，如咖啡因過量、鈉含量過高。



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