

虎林國中、虎林國小、香山國小、數位實驗高中 學校午餐

115 年 10 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	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
10/1	四	糙米飯	古都肉燥	什錦滷味	青菜	瓠瓜大骨湯		5.5	2.2	2.3	2.0			698
10/2	五	糙米飯	鮮菇滷油腐	蘿蔔乾炒蛋	有機青菜	地瓜甜湯		6.2	2.6	2.0	2.2			778
10/5	一	麥片飯	筍子燒雞	鐵板豆腐	有機青菜	蘿蔔鮮菇湯		5.5	2.6	2.0	2.0			720
10/6	二	五穀飯	紅燒控肉	咖哩洋芋	青菜	海芽蛋花湯	水果	5.8	2.1	2.0	2.0	1		764
10/7	三	糙米飯	玉米瘦肉粥	無骨香雞排	有機青菜	包子		5.0	2.0	1.5	3.0			673
10/8	四	糙米飯	塔香魚丁	什錦白菜滷	青菜	油腐細粉湯	含鈣點心	5.5	2.1	2.2	2.5			710
10/9	五	國慶日放假一日												
10/12	一	麥片飯	三杯雞	農家小炒	有機青菜	筍香大骨湯		5.7	2.5	2.1	2.0			729
10/13	二	芋頭飯	壽喜燒肉	什錦冬瓜	青菜	海結排骨湯	水果	5.6	2.0	2.5	2.0	1		755
10/14	三	螺旋麵	茄汁肉醬螺旋麵	醬燒雞排	有機青菜	羅宋湯		5.5	2.2	1.6	2.2			689
10/15	四	糙米飯	蒜香排骨	玉米肉末	青菜	黃瓜丸子湯		5.6	2.2	2.1	2.0			700
10/16	五	白米飯	鮮蔬炒飯	手工油腐	青菜	綠豆小薏仁湯	含鈣點心	6.5	2.0	1.5	2.5			755
10/19	一	麥片飯	鐵板豬柳	關東煮	有機青菜	蔬菜豆腐湯		5.5	2.5	2.2	2.0			717
10/20	二	紫米飯	咖哩雞	海帶根炒干片	青菜	冬瓜魚丸湯		5.8	2.4	2.2	2.0			731
10/21	三	烏龍麵	日式炒烏龍麵	香酥魚排	有機青菜	日式味噌湯		5.5	2.0	1.6	3.0			710
10/22	四	糙米飯	香滷雞翅	沙茶凍豆腐	青菜	玉米蛋花湯	臘腸豆漿	5.5	2.6	2.0	2.0			720
10/23	五	地瓜飯	糖醋豆包	日式蒸蛋	青菜	銀耳鳳梨甜湯	含鈣點心	5.5	2.6	2.2	2.0			725
10/26	一	台灣光復暨金門古寧頭大捷紀念日放假一日												
10/27	二	南瓜飯	紅燒肉片	蒲瓜麵筋	青菜	蔬菜豆腐湯	載切水果	5.6	2.3	2.2	2.0	1		770
10/28	三	炊粉	新竹炒米粉	香滷雞腿	有機青菜	白菜羹湯		5.5	2.1	1.8	2.5			700
10/29	四	糙米飯	古早味滷肉	大瓜甜條	青菜	高纖三絲湯		5.6	2.6	2.2	2.0			732
10/30	五	麥片飯	香滷黑干丁	洋蔥炒蛋	有機青菜	三喜甜湯	含鈣點心	6.4	2.4	2.0	2.0			771

*本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材

◎校園午餐三章一Q農產品標誌～你認識嗎？◎

為了讓小朋友在校園的營養午餐吃得更安心，農委會推動學校午餐採用「三章一Q」食材～你知道三章一Q的農產品標誌有哪些，又代表什麼含意嗎？三章一Q是指CAS臺灣優良農產品、產銷履歷農產品(TAP)、有機農產品等三種標章，及臺灣農產品生產追溯的QR Code！



橫式零售標

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

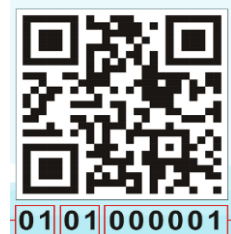
虎林國中、虎林國小、香山國小、數位實驗高中 學校午餐

115 年 10 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	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
10/1	四	糙米飯	古都素肉燥	什錦滷味	青菜	瓠瓜素丸湯		5.5	2.3	2.2	2.0			703
10/2	五	糙米飯	鮮菇滷油腐	蘿蔔乾炒蛋	有機青菜	地瓜甜湯		6.2	2.6	2.0	2.2			778
10/5	一	麥片飯	筍子燒烤麩	鐵板豆腐	有機青菜	蘿蔔鮮菇湯		5.5	2.6	2.0	2.0			720
10/6	二	五穀飯	紅燒麵腸	咖哩洋芋	青菜	海芽蛋花湯	水果	5.8	2.3	2.0	2.0	1		779
10/7	三	糙米飯	鮮菇玉米粥	香酥薯餅	有機青菜	包子		5.0	1.8	1.5	3.0			658
10/8	四	糙米飯	塔香蘭花干	什錦白菜滷	青菜	油腐細粉湯	含鈣點心	5.5	2.4	2.2	2.5			733
10/9	五	國慶日放假一日												
10/12	一	麥片飯	三杯素雞	農家小炒	有機青菜	什錦竹筍湯		5.5	2.5	2.1	2.0			715
10/13	二	芋頭飯	壽喜鮮菇	什錦冬瓜	青菜	海結素排骨湯	水果	5.6	2.0	2.6	2.0	1		757
10/14	三	螺旋麵	茄汁螺旋麵	檸檬素雞塊	有機青菜	羅宋湯		5.5	2.0	1.6	2.2			674
10/15	四	糙米飯	鮮炒素肚	玉米干丁	青菜	黃瓜素丸湯		5.6	2.2	2.1	2.0			700
10/16	五	白米飯	蔬香炒飯	手工油腐	青菜	綠小薏仁湯	含鈣點心	6.5	2.0	1.5	2.5			755
10/19	一	麥片飯	鐵板素肉片	關東煮	有機青菜	鮮蔬豆腐湯		5.5	2.5	2.2	2.0			717
10/20	二	紫米飯	咖哩百頁	海帶根炒干片	青菜	冬瓜薑絲湯		5.8	2.3	2.2	2.0			724
10/21	三	烏龍麵	日式炒烏龍麵	素香魚排	有機青菜	日式味噌湯		5.5	2.0	1.6	3.0			710
10/22	四	糙米飯	高麗菜捲	沙茶凍豆腐	青菜	玉米蛋花湯	履歷豆漿	5.5	2.4	2.2	2.0			710
10/23	五	地瓜飯	糖醋豆包	日式蒸蛋	青菜	銀耳鳳梨甜湯	含鈣點心	5.5	2.6	2.2	2.0			725
10/26	一	台灣光復暨金門古寧頭大捷紀念日放假一日												
10/27	二	南瓜飯	紅燒紫茄豆腐	蒲瓜麵筋	青菜	蔬菜豆腐湯	載切水果	5.6	2.5	2.2	2.0	1		785
10/28	三	炊粉	新竹炒米粉	香滷杏鮑菇	有機青菜	白菜羹湯		5.5	2.0	1.8	2.5			693
10/29	四	糙米飯	古早味素肉燥	鮮蔬大瓜	青菜	高纖三絲湯		5.6	2.4	2.2	2.0			717
10/30	五	麥片飯	香滷黑干丁	絲瓜炒蛋	有機青菜	三喜甜湯	含鈣點心	6.4	2.4	2.2	2.0			776

◎校園午餐三章一Q農產品標誌～你認識嗎？

為了讓小朋友在校園的營養午餐吃得更安心，農委會推動學校午餐採用「三章一Q」食材～你知道三章一Q的農產品標誌有哪些，又代表什麼含意嗎？三章一Q是指CAS臺灣優良農產品、產銷履歷農產品(TAP)、有機農產品等三種標章，及臺灣農產品生產追溯的QR Code！



模式零售標

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