

111 年 2 月 日新.新興 國小午餐菜單

供應人數：日新國小 830 人； 新興國小 800 人

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	營養師的話
1	2月11日	五	米飯	糖醋雞丁	豆薯炒蛋	麻薑油菜	黃瓜排骨湯		過年期間展現富饒的大魚大肉，想必每餐都是「快樂餐」吧？開學了，檢視一下我們的身體：便便順利通暢嗎？長痘子或是口乾舌燥嗎？眼睛疲勞嗎？肩頸背卡卡不舒爽嗎？這些可能是蔬菜和水份攝取不足喔。也許你會說「我雖然沒有喝白開水，但我喝湯、喝飲料」，然而飲料不代表水，湯裡的鹽和茶裡的咖啡因也反而不利於補水這件事。而蔬菜含有許多纖維質、維生素以及植化素。纖維質可以幫助排便順暢；而各種維生素和植化素可以消炎、護眼甚至可以穩定神經。讓我們開始「均衡」吧。
2	2月14日	一	米飯	日式鹹魚	番茄炒蛋	XO 醬瓠瓜	芥菜雞湯		
3	2月15日	二	米飯	醬爆干丁	蒸 蛋	有機葉菜	紅豆紫米湯圓	水果	
4	2月16日	三	麻油雞麵線		珍珠丸子	玉米條	麻油雞湯	乳品	
5	2月17日	四	米飯	玉米滑雞	沙茶油菜	溜紅蘿蔔絲	冬瓜排骨湯	水果	
6	2月18日	五	米飯	高昇排骨	奶焗青花	蠔菇萵苣	三 絲 湯		
7	2月21日	一	米飯	黑胡椒炒豬柳	炒 四 寶	雙色花椰菜	茼蒿貢丸湯		
8	2月22日	二	米飯	洋蔥起司蛋	滷糖醬皇格	海芽有機菜	番茄豆腐湯		
9	2月23日	三	麵 線 糊		蠔油翅腿	涼拌小瓜	紅豆豆花	乳品	
10	2月24日	四	米飯	香酥雞腿	黃瓜三色	泡芙白菜	紫菜蛋花湯	水果	
11	2月25日	五	米飯	蔬菜蒲燒魚	麥香雞堡	雙色高麗菜	鴨 肉 羹		

備註：1. 2/15、2/22 供應減碳蔬食餐。

2. 用餐狀況或建議請電校內分機，或利用後附的狀況與意見反映表傳到午餐辦公室。

3. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚、廚房人力突然不足）變動食譜。

4. 水果係暫定。

5. 本校採用檢驗合格之肉品，附有證明並不定期抽驗瘦肉精。

6. 食材內容明細：<https://fatraceschool.moe.gov.tw/frontend/>。

7. 參考資料：食農校育教學資源平台：<https://fae.coa.gov.tw/>；台灣癌症基金會：<https://www.canceraway.org.tw/page.asp?IDno=2002>
國教署學務處：<http://203.68.64.40/six/main/hsub5.html>；我的餐盤這樣吃：<http://topic.commonhealth.com.tw/myhealthplate2019/index.html>
大享食育協會：<https://tw.rter.info/bank/detail.php?code=806>；

日新國小____年____班 用餐意見反應表

日期： 年 月 日

日期	菜 名 或 水果. 乳品	狀 況 或 建 議

導師簽名：