

107 年 9 月 新興 國小午餐食譜

供應人數：日新國小 850 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	8月30日	四	米飯	咖哩雞	彩片瓠瓜	薑味白菜	竹筍排骨湯	水果	所謂「病從口入」，雖然食物營養了我們的生命，但是不當的飲食衛生卻會引起許多疾病。在學校廚房，廚房媽媽們會將食材處理得很乾淨、徹底煮熟殺菌，也會將它保存得很好送到班級。但是如果在最後的階段被汙染了，就會功虧一簣。因此小朋友在班級應該怎麼做呢？
2	8月31日	五	米飯	薑爆肉絲	燴白菜	蒜香海帶根	紫菜蛋花湯		
3	9月3日	一	米飯	新疆烤排骨	魚香花菜	月見莧菜	牛蒡雞湯		
4	9月4日	二	米飯	香滷素肉	紅蘿蔔炒蛋	豆包高麗菜	翡翠羹湯	水果	
5	9月5日	三	涼麵		炒肉絲	蔬菜料	蘿蔔排骨湯	乳品	
6	9月6日	四	鮭魚飯	鮭魚鬆	醬燒冬瓜鴨	菇炒豇豆	海芽味噌湯	水果	首先要懷著敬重食物的心將用餐環境整理清潔，不要讓蟑螂等病媒有機會汙染，也要將打菜用具徹底清潔保存好。用餐前要洗手；如果無法戴口罩打菜，那就應該避免談笑，避免口沫汙染；最後就是要細嚼慢嚥。
7	9月7日	五	米飯	糖醋雞丁	竹筍炒肉絲	蒜香空心菜	黃瓜魚丸湯		
8	9月10日	一	米飯	酸辣豆腐	三色蛋	泡芙白菜	綠豆湯		
9	9月11日	二	米飯	蔥爆肉	洋蔥炒蛋	鮑菇青花	鳳梨雞湯	水果	
10	9月12日	三	干貝蘿蔔粥		酸菜肉片	花生糖粉	刈包	乳品	
11	9月13日	四	米飯	蔥油雞	醋溜紅蘿蔔	蔥油銀芽寬粉	餛飩湯	水果	3C 產品的藍光容易對視網膜產生傷害，而葉黃素是少數能通過「視網膜障壁」去發揮保護作用的營養素，每日持續攝取葉黃素是護眼的好選擇。
12	9月14日	五	米飯	黑胡椒豬柳	彩椒玉米	有機葉菜	冬菜鴨粉湯		
13	9月17日	一	米飯	豉汁排骨	鮮菇炒筍	蛤蜊絲瓜	酸菜肉片湯		
14	9月18日	二	米飯	蔥燒豆腐	開陽瓠瓜	蒜香地瓜葉	一品鍋湯	水果	
15	9月19日	三	美濃板條		薑絲米血	毛豆莢	奶皇包	乳品	
16	9月20日	四	米飯	香酥雞腿	蒜香豇豆	黃瓜三色	黃豆芽排骨湯	水果	葉黃素需要油脂來幫助吸收，因此蛋黃是吸收第一名的食物。其他深綠色蔬菜(芥藍、菠菜、青花菜)及南瓜也是很好的護眼食物。除了充足的營養以外，正確的用眼更重要。
17	9月21日	五	米飯	鳳梨燴肉片	螞蟻上樹	有機葉菜	魚皮湯		
18	9月25日	二	米飯	瓜仔肉豆腐	鮭魚烘蛋	菇炒青江	山藥枸杞湯	水果	
19	9月26日	三	麵線糊		丁香花生	涼拌小黃瓜	肉包	乳品	
20	9月27日	四	米飯	玉米滑雞	沙茶空心菜	雙色高麗菜	蕃茄蛋花湯		
21	9月28日	五	米飯	高昇排骨	黑椒鮮菇	有機葉菜	菱角排骨湯	水果	

備註：備註：1. 9/4、9/10、9/18 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）變動食譜。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. 內容明細：<https://fatracesschool.moe.gov.tw/frontend/>

新興國小____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：