

107年10月 日新.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	10月1日	一	咖哩飯	厚切豬排	咖哩洋芋	培根小瓜	月見味噌湯		<p>奶茶是小朋友的愛，但是它有幾個疑慮 ①如果咖啡因太多可能會使自律神經過度興奮，影響發育。②咖啡因和丹寧酸可能會妨礙鈣和鐵的吸收。③奶精的油脂含量可能太多。④奶茶也是含糖飲料，過多的糖，尤其是果糖，對小朋友健康有危害。⑤冰塊衛生要注意。</p> <p>但是茶葉本身除了咖啡因以外(其實適量的咖啡因對健康也有幫助)，也含有很多抗氧化物質，有益建康；而牛奶的營養更是豐富。</p> <p>因此要用聰明的方法喝奶茶，才能避免害處得到好處，首先茶葉不要用太高溫泡太久；其次是不要太甜，要使用鮮奶或奶粉取代奶精；最重要的是「量」，一天只能喝一碗(一小杯)，不要超量。</p> <p>一般而言小朋友攝取咖啡因的量最好不要超過 75 mg/天，大約是 200~250 ml/ 杯微糖的(鮮奶)茶，如此咖啡因和糖量才不會太多。</p> <p>100 mg 咖啡因大約會妨礙 6 mg 鈣質的吸收，我們的奶茶約有 108 mg/碗的鈣質，因此小朋友還是可以得到 100mg 以上的鈣質。</p>
2	10月2日	二	米飯	三杯菇	蒸蛋	豆菊油菜	三色白菜湯	水果	
3	10月3日	三	雞肉白醬義大利麵		香蒜麵包	椒鹽四季豆	蕃茄豆腐湯	乳品	
4	10月4日	四	米飯	海帶結燒肉	白花碧蘭	燻雞高麗菜	枸尾雞湯	水果	
5	10月5日	五	米飯	日式鹹魚	佛跳牆	有機葉菜	珍珠奶茶		
6	10月8日	一	米飯	彩椒骰子肉	鮮菇燜筍	燴白菜	貢丸湯		
7	10月9日	二	米飯	羅宋	麥香雞堡	涼拌木耳	豆薯蛋花湯	水果	
8	10月11日	四	米飯	烤椒鹽雞翅	麻婆豆腐	香根花菜	菠菜豬柳湯	水果	
9	10月12日	五	米飯	蒜爆花枝肉片	木須炒蛋	有機葉菜	黃瓜排骨湯		
10	10月15日	一	米飯	泰式打拋肉	炒四寶	黃瓜魚羹	三絲湯		
11	10月16日	二	米飯	麻油蛋麵線	泡菜豆腐	素炒什錦	黃豆芽裙菜湯	水果	
12	10月17日	三	海產粥		茶葉蛋	蒜香豇豆		乳品	
13	10月18日	四	米飯	千金雞	五彩蛋餃	肉絲炒銀芽	翡翠羹	水果	
14	10月19日	五	米飯	蒜泥白肉	海帶干絲	有機葉菜	山藥排骨湯		
15	10月22日	一	米飯	醬沾魚塊	紅燒獅子頭	鴿蛋青江	四神湯		
16	10月23日	二	米飯	蔥爆豆腐	豆薯炒蛋	翠玉絲瓜	當歸菇湯	水果	
17	10月24日	三	鐵板麵		黑胡椒大排	燙蔬菜	紫菜蛋花湯	乳品	
18	10月25日	四	米飯	清蒸香菇雞	德腸彩椒	有機葉菜	酸菜肚片湯		
19	10月26日	五	米飯	筍干爌肉	菇炒四季豆	銀芽雞絲	芙蓉湯	水果	
20	10月29日	一	米飯	蒜泥白肉	小炒豇豆	醋溜紅蘿蔔	餛飩湯		
21	10月30日	二	米飯	皇格滷干輪	蘑菇起司烘蛋	薑味白菜	蛤蜊冬瓜湯	水果	
22	10月31日	三	廣東粥		烤翅腿	塔香海茸	黑糖麻花捲	乳品	

備註：備註：1. 10/2、10/16、10/23、10/30 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。

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. 內容明細：<https://fatraceschool.moe.gov.tw/frontend/>

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：