

107年12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	12月3日	一	米飯	鱈魚排	泡菜炒年糕	三色小瓜	豆薯蛋花湯		<p>營養師的話</p> <p>一餐應該吃多少? ~ <我的餐盤></p>  <p>奶：早晚一杯。</p> <p>水果：每餐拳頭大：分切切水果 0.5~1 碗</p> <p>蔬菜：比水果多一點</p> <p>飯：跟蔬菜一樣多</p> <p>豆.魚.蛋.肉：共一掌心</p> <p>堅果種子：一茶匙</p> <p>學校每週都會供應有機蔬菜，有機蔬菜不使用化學肥料與農藥，相對較安全，對環境也比較友善。由於不使用農藥往往就要使用網室以避免蟲咬，因此會貴一點，但是還是值的使用的。</p>
2	12月4日	二	米飯	滷花生豬腳	開揚瓠瓜	玉米菠菜	山藥雞湯	水果	
3	12月5日	三	油飯		滷蛋	香辣大頭菜	餛飩湯	乳品	
4	12月6日	四	米飯	三杯腰花雞	溜紅蘿蔔	有機葉菜	枸尾排骨湯	水果	
5	12月7日	五	米飯	番茄炒蛋	醬爆干丁	雙色高麗菜	芥菜月見湯		
6	12月8日	六	漢堡	卡拉雞腿堡	關東煮		阿華田珍奶	橘子	
7	12月11日	二	米飯	咖哩小肉丁	起司雞肉捲	雙色花椰菜	雪菜雞湯	水果	
8	12月12日	三	炒米粉		蒜味香腸	脆瓜滷海結	魷魚羹	乳品	
9	12月13日	四	米飯	玉米滑雞	塔香海茸	有機葉菜	三絲湯	水果	
10	12月14日	五	米飯	炭香素炒	蒸蛋	琉璃青花	當歸菇湯		
11	12月17日	一	米飯	蜜汁子排	蕃茄巧蛋包	蠔菇萵苣	南瓜白菜湯		
12	12月18日	二	米飯	蔥爆肉	燴白菜	鴿蛋青江	蘿蔔排骨湯	水果	
13	12月19日	三	薑母鴨麵線		薑母鴨料		蒜香海帶根	乳品	
14	12月20日	四	米飯	照燒雞	黃瓜三色	有機葉菜	酸菜豬血湯	水果	
15	12月21日	五	米飯	香滷素肉	豆薯炒蛋	奶焗青花	番茄玉米湯		
16	12月22日	六	鮭魚飯	鮭魚鬆	沙茶豬肉	芹香高麗菜	燒仙草		
17	12月24日	一	米飯	糖醋排骨	銀芽雞絲	炒山萵蒿	紫菜蛋花湯		
18	12月25日	二	米飯	清蒸香菇雞	炒四寶	有機葉菜	黃瓜排骨湯	水果	
19	12月26日	三	味噌拉麵		香酥豬排	涼拌小黃瓜		乳品	
20	12月27日	四	米飯	特里亞其	菇炒四季豆	雞油高麗絲	菠菜肉絲湯	水果	
21	12月28日	五	米飯	椒鹽豆腐	蔬菜蒲燒鯛	彩椒花椰菜	一品鍋湯		

備註：備註：1. 12/7、12/14、12/21、12/28 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：