108 年 9 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	8 月 30 日	五	米飯	三杯腰花雞	洋蔥炒蛋	溜紅蘿蔔	青菜豆腐湯		這個暑假雨下得真多，農民看著灰色的天心也沉重了起來－因為辛苦揮汗種植的蔬菜全泡在水裡，爛了；媽媽逛著菜市場時心也痛了起來－因為菜貴了，荷包瘦了；廚房媽媽看著好不容易買來的菜也搖頭了－因為菜受傷了很難處理。 我們午餐的飯菜是農夫辛苦栽種養殖、爸媽辛苦賺錢以及廚房媽媽辛苦製備後送到班級給我們享用的，我們一定要惜食，要把飯菜吃光，讓廚餘減少才不會使清潔的人員接著辛苦，也才不會讓吃廚餘的豬陷入非洲豬瘟的危險中。
2	9 月 2 日	一	鮭魚飯	鮭 魚 鬆	芋燒白菜	三色小瓜	牛蒡雞湯		
3	9 月 3 日	二	米飯	醬爆干丁	蒸　蛋	鮑菇青花	三 絲 湯	水果	
4	9 月 4 日	三	肉 燥 拌 麵		烤 黑 輪	韭香芽菜	蘿蔔排骨湯	乳品	
5	9 月 5 日	四	米飯	咖哩雞丁	花 枝 排	有機葉菜	綠 豆 湯	水果	
6	9 月 6 日	五	米飯	薑爆肉絲	香根花菜	翠玉絲瓜	鳳梨雞湯		
7	9 月 9 日	一	米飯	海帶結燒肉	豆薯炒蛋	塔香海茸	紅棗南瓜湯		
8	9 月 10 日	二	米飯	彩椒骰子肉	鮮菇燜筍	有機葉菜	玉米蛋花湯	水果	
9	9 月 11 日	三	蔬　菜　粥		蠔油雞翅	感性滷味	起司肉捲	乳品	
10	9 月 12 日	四	米飯	糖醋魚丁	竹筍炒肉絲	黃瓜三色	餛 飩 湯	水果	
11	9 月 16 日	一	米飯	蔥 爆 肉	貝珠冬瓜	蒜香地瓜葉	番茄玉米湯		秋天是**菱角**的季節，菱角屬於全穀根莖類，含有多量的澱粉卻不會讓血糖迅速上升。可以作為主食直接撥食，較嫩的用來煮湯，除此之外也可以炒食或做成甜點。臺南的官田區種很多，所以它是我們的在地食材。
12	9 月 17 日	二	米飯	芙蓉滑蛋	沙茶鴨片	有機葉菜	**菱角**排骨湯	水果	
13	9 月 18 日	三	麵　線　糊		丁香花生	涼拌小黃瓜	蛋　糕	乳品	
14	9 月 19 日	四	米飯	香酥雞腿	魚香三鮮	櫻花絲瓜	紫菜蛋花湯	水果	
15	9 月 20 日	五	米飯	燒 豆 腐	炒 四 寶	泡芙白菜	一品鍋湯		
16	9 月 23 日	一	米飯	洋芋燒肉	培根西芹	有機葉菜	冬瓜河蜆湯		「**特里亞其**」的名稱其實是日文「烤雞肉」的意思，他只是將雞腿肉簡單調味後送入烤箱烤熟，就產生了誘人的香氣。製備過程不加油，反而是將原本雞肉中的油逼出來，所以是一道低脂的料理。廚房媽媽收集這香味四溢的油脂來取代沙拉油去炒高麗菜，也就賦予了菜特殊的風味。
17	9 月 24 日	二	米飯	蔥油魚丁	滷 雙 味	蔥油銀芽	翡翠羹湯	水果	
18	9 月 25 日	三	美 濃 粄 條		茶 葉 蛋	毛 豆 莢		乳品	
19	9 月 26 日	四	米飯	**特里亞其**	菇炒豇豆	高麗菜絲	黃瓜排骨湯	水果	
20	9 月 27 日	五	米飯	酸辣豆腐	素炒什錦	豆菊油菜	珍珠奶茶		
21	9 月 30 日	一	米飯	麻油蛋麵線	炭香素肉	XO 醬瓠瓜	黃豆芽豆腐湯		

備註：1.9/3、9/20、9/27 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/