

109 年 9 月 新興 國小午餐菜單

供應人數：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31日	一	米飯	糖醋魚丁	三杯百頁杏鮑菇	炒 菜 豆	冬菜冬粉湯		營養 / 飲食篇：惜食.不偏食 由於廚房停電，這二週我們吃外訂桶餐，風格雖然跟我們不太一樣，但是也是合乎衛生安全的餐食，我們還是要把菜吃光光。除此之外，很難得可以吃到不同的菜色，如果這二週小朋友有喜歡的菜色，也可以跟營養師說，我們可以跟人家學習，讓菜色更豐富。 營養師會依據小朋友的需求設計餐食，因此小朋友要盡量把分配的食物吃完，不喜歡的要學習接受，喜歡的也不能過量，這樣不但能吃到充足的營養，也能養成昔時愛物的好習慣。
2	9月1日	二	柴魚酥飯	馬鈴薯雞丁	關 東 煮	青 江 菜	筍片排骨湯		
3	9月2日	三	米飯	洋蔥雞柳	獅子頭燴白菜	小瓜紅片	薑絲海帶芽		
4	9月3日	四	米飯	肉燥滷蛋	蔬菜冬粉	有機蔬菜	紅白 K 玉米湯		
5	9月4日	五	奶油餐包	茄汁肉醬麵	烤 雞 排	高麗木耳	馬鈴薯濃湯		
6	9月7日	一	胚芽飯	海帶節麵輪	三絲蒸蛋	蒜味油菜	柴魚味噌湯		
7	9月8日	二	米飯	蜜汁雞翅	咖哩肉角	青 花 菜	紫菜金菇湯		
8	9月9日	三	燕麥飯	紅燒排骨	鐵板油豆腐	薑絲尼龍	菜頭魚丸湯		
9	9月10日	四	豆菜麵	京醬雞柳	小 湯 包	有機蔬菜	酸 辣 湯		
10	9月11日	五	米飯	卡拉雞腿堡	泡菜肉片	黃瓜什錦	冬瓜排骨湯		
11	9月14日	一	鮭魚飯	鮭 魚 鬆	沙茶空心菜	芋燒白菜	海芽味噌湯		異國美食篇：原住民美食(從自己出發) 去年10月開始，我們每個月有一次的異國美食介紹，藉由飲食來了解世界各地的歷史、地理、物產，從而瞭解他們的飲食文化。異國美食也許會讓我們感到新鮮，但更有可能覺得怪怪的，不太能適應，但是面對全球化的世界我們應該敞開心胸去了解、包容，從而累積我們的飲食素養。在學期開始的 9 月，我們就先從我們的台灣出發，去了解世界。 原住民的蛋白質來源都來自狩獵捕魚，獵到的食材用鹽簡單醃漬再烤起來烤，別有一番簡單風味，是代表美食；而「馬告」可以說是台灣原產的山胡椒，風味特殊用來調味。雨來菇有天使的眼淚之稱，是大雨的恩賜的美味哟。
12	9月15日	二	米飯	醬爆干丁	翡翠蒸蛋	鮑菇青花	三 絲 湯	水果	
13	9月16日	三	肉燥拌麵		關 東 煮	韭香芽菜	蘿蔔排骨湯	乳品	
14	9月17日	四	米飯	咖哩雞丁	香根花菜	有機葉菜	綠 豆 湯	水果	
15	9月18日	五	米飯	薑爆肉絲	蛋肉高麗菜	溜紅蘿蔔絲	餛 飩 湯		
16	9月21日	一	米飯	海結燒素肉	三色炒蛋	泡芙白菜	南瓜濃湯		
17	9月22日	二	米飯	彩椒骰子肉	鮮菇燴筍	月見莧菜	當歸鴨湯	水果	
18	9月23日	三	竹 筍 粥		大 蒸 餃	感性滷味	銅 鑼 燒	乳品	
19	9月24日	四	米飯	糖醋魚丁	豆薯炒肉絲	翠玉絲瓜	牛蒡雞湯	水果	
20	9月25日	五	米飯	三杯腰花雞	鴿蛋燴瓜丁	有機葉菜	蓮藕排骨湯		
21	9月26日	六	竹筒飯	炒(山)豬肉	雨來菜脯烘蛋	馬告高麗菜	紅豆小米粥		
22	9月28日	一	米飯	瓜仔肉豆腐	竹筍炒肉絲	泡芙白菜	玉米蛋花湯	水果	
23	9月29日	二	米飯	烤 雞 翅	豆薯炒蛋	麻薑木耳	冬瓜河蜆湯		
24	9月30日	三	麵 線 糊		丁香花生	涼拌小黃瓜	牙齒肉圓	乳品	

備註：1. 9/15、9/21 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. 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>；

異國美食篇 ~~ 台灣原住民(從自己出發)

原住民的食材來源都是身邊隨手可得的，不管是狩獵來的(山豬、山羌肉)、捕撈來的(海產、溪蝦)、採集來的(野果、野菜)或是簡易種植的(紅藜、小米、芋頭地瓜等)，都直接取自大自然，不經過品種改良、不經過加工(當然也不添加人工添加劑)。

台灣原產的主食有米、小米、紅藜、玉米、蕃薯、芋頭等，可以做成「阿拜」、小米麻糬、鹹粿、芋頭乾等。常見野菜有蕨類(山蘇、過溝菜蕨)、菇類(雨來菇、野菇)、野菜(竹筍類、莧菜類、龍鬚菜)、菜心(檳榔心、甘蔗心)等。山產有山豬、山羌和鹿肉等，簡單醃起來風味就很好。漁產類除了飛魚等現撈魚鮮以外，還有各種魚的一夜乾和溪蝦等。至於代表性調味料除了刺蔥、香椿、蔥、薑、蒜外有破朴子以及具有台灣的山胡椒之稱的「馬告」。

原住民的烹調方式也很天然，沒有我們日常接觸的中國菜那麼多繁複的做法，常用的烹調方法有：

1. 石煮：利用檳榔樹的葉柄做鍋具，放入野菜、魚蝦等食物和鹽巴，並加入清水。另外再生起一堆火，將乾淨的石頭丟入火中燒至滾燙(呈白色時)，用樹枝夾到檳榔葉柄容器中，利用石頭的熱度將食物煮熟。
2. 水煮：除了用鍋子直接水煮以外，傳統上也會將上述檳榔葉柄做成的容器中的食物，蓋上樹葉並將它放進地洞中，覆上一層土，然後在土上生火，將食物燜熟。
3. 燒烤：這種方式大多用以烹調肉類，可以將獵物串起，搭在在架子上，直接在火堆上烤，或是將肉放到燒熱的石板上烤。
4. 煨烤：將洞中石頭燒熱，鋪上樹葉放上食材，再覆上樹葉與土將食材燜熟。

特色美食：

- 「阿拜」— 類似粽子，是各族幾乎都有的食物，所以可以說是最具特色的飲食。阿拜的餡料類似粽子，將小米或糯米先煮熟搗出黏性，再加上其他熟食材(例如醃豬肉、魚肉、芋頭、小米、花生等)作成餡料，再以假酸漿葉或月桃葉將內餡包裹成的長條筒形。不但在出門打獵或工作時可以當作便當，在慶典、喜慶或祭拜也都會使用。
- 竹筒飯 — 使用於原住民慶典，一般是用一端開口的竹筒(孟宗竹或桂竹)盛入以白米，酌加清水、香料佐料等，開口端再加予密封，加以蒸煮或在炭火之上烤熟後食用。

- 雨來菇—葛仙米藻又稱地木耳、地軟兒、地皮菜、雨來菇、情人的眼淚、天使的眼淚，是一種陸生的藍綠菌，通常在下過大雨之後才會出現在草地上，一旦烈日晴天時又會消失無蹤，是原住民代表性的美食。
- 一夜干 — 海裡抓起來的魚清除內臟後，利用鹽巴醃起來以減少魚的水分並去除腥味後，再經過 24 小時風乾火烤而成，簡單煎烤就風味很好。
- 麵包果 — 麵包樹是阿美族的「族樹」，麵包樹結的果實就是麵包果，果肉柔軟微甜，可以煮成排骨湯或綠豆甜湯。
- 小米酒 — 自釀小米酒的酒精成分較低、甜度高。

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：