109 年 11 月　日新.新興 國小午餐菜單

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	11 月 2 日	一	米飯	高昇排骨	玉米肉末	泡芙白菜	鮮 魚 湯		營養 / 飲食篇： 抗氧化茄紅素 蕃茄富含茄紅素，甜度比較高的小蕃茄常當水果或沙拉生吃，比較不甜的常拿來當蔬菜。茄紅素是脂溶性的，須要有油的幫助才能吸收，因此蕃茄經過烹調營養會更好，而且以中醫的角度而言，蕃茄經過烹煮會減少寒性，更適合各種體質的人。不論中西，蕃茄都可以煮湯、做茄汁(醬)、炒、燒，西式做法更可以做焗烤，很好運用。在台灣特別的吃法是沾醬油糖醬 。
2	11 月 3 日	二	米飯	蒸　蛋	泡菜炒年糕	三色小瓜	玉米濃湯	水果	
3	11 月 4 日	三	鍋燒意麵		意 麵 料	珍珠丸子	麵　包	乳品	
4	11 月 5 日	四	米飯	特里亞其	菇炒四季豆	高麗菜絲	三色白菜湯	水果	
5	11 月 6 日	五	米飯	蔥爆花枝肉片	香根(番茄)花菜	醬爆芥藍	黃瓜排骨湯		
6	11 月 9 日	一	米飯	蔥燒豆腐	焗烤培根洋芋	有機葉菜	三 絲 湯		
7	11 月 10 日	二	鮭魚飯	鮭 魚 鬆	佛 跳 牆	彩椒青花菜	裙菜蛋花湯	水果	
8	11 月 11 日	三	鐵　板　麵(番茄醬)		烤 豬 排	鐵板蔬菜	蘿蔔排骨湯		
9	11 月 12 日	四	米飯	筍乾燴肉	木須炒蛋	黃瓜三色	餛 飩 湯	水果	
10	11 月 13 日	五	米飯	玉米滑雞	沙茶空心菜	芹香高麗菜	魚 皮 湯		異國美食篇：韓國風味餐~ 韓國出產品質良好的海苔，常拿來佐飯吃，小朋友可以將它放在飯上，再用筷子加海苔與飯包夾起來吃。 韓國跟我們一樣，以米飯為主食，再配菜和湯吃，他們所謂的「豐盛」並不是肉類特別多，而是各種配菜都很小碟但是種類非常多。因為北方氣候寒冷的關係，新鮮蔬菜很少，很多都是醃漬發酵的泡菜小菜。 而營養非常豐富的海帶是當地特產，品質很好且被視為珍貴的滋養食物，不管是生日或坐月子幾乎每天都離不開海帶湯。
11	11 月 16 日	一	**海苔飯**	**韓式燒肉**	**毛 豆 英**	**小菜拼盤**	**黃豆芽排骨湯**		
12	11 月 17 日	二	米飯	三杯腰花	素炒什錦	蒜香地瓜葉	蛤蜊冬瓜湯	水果	
13	11 月 18 日	三	土魠魚羹麵		滷 蛋	塔香海帶根		乳品	
14	11 月 19 日	四	米飯	香蔥滷肉	螞蟻上樹	有機葉菜	鮭魚味噌湯	水果	
15	11 月 20 日	五	米飯	蔥 油 雞	紅蘿蔔炒蛋	蔥油銀芽	當歸鴨湯		
16	11 月 23 日	一	米飯	烤雞蛋豆腐	塔香海茸	香菇白菜	芙 蓉 湯		
17	11 月 24 日	二	米飯	日式鹹魚	番茄炒蛋	碧蘭鮑菇	山藥雞湯	水果	
18	11 月 25 日	三	蘿蔔(番茄)燒肉麵		烤 地 瓜	蒜香豇豆		乳品	
19	11 月 26 日	四	米飯	咖哩小肉丁	魚香烘蛋	雙色花椰菜	綠 豆 湯	水果	
20	11 月 27 日	五	米飯	千 金 雞	翠玉絲瓜	有機葉菜	紫菜魚丸湯		
21	11 月 30 日	一	米飯	麻油蛋麵線	金沙四季丁	麻香高麗菜	番茄豆腐湯		

備註：1. 11/3、11/9、11/17、11/23、11/30 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、廚房人力突然不足）變動食譜。

4. 水果係暫定。

5. 本校採用國產 CAS 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 ~~ 韓式風味餐

韓國位於東北亞的朝鮮半島，由於與中國東北相連地，歷史與文化受中國影響極深－尤其是儒家思想，餐桌禮儀更是如此，例如：餐桌上忌諱談論不潔的事物；吃飯時忌諱吃的太慢或太快，以免讓人感覺不滿意或是與他人搶食；吃飯時忌諱將筷子重重摔在桌上，或用勺子磕碰盤子發出聲響；勿把湯匙和筷子同時抓在手裡；不要把匙和筷子搭放在碗上，應放在桌緣；年長的人先開動，也不應該比長輩早吃完飯離桌；餐桌上不嬉笑高談； 不應該對食物挑剔；使用牙籤時應該蓋住嘴等。

用餐禮儀有一點與中國、日本和越南不同－「不以飯就口」(就是不將飯碗和湯碗拿起來吃或喝)」，而是用金屬作的長柄匙來吃飯與喝湯。順便一提的是韓式的筷子是扁平的金屬箸，只用來夾菜，通常不用來吃米飯。

餐具的擺放也很重要。盛米飯的碗應該放在最左邊，然後是匙和筷子。熱的食物要放在桌子的右邊，涼的食物放在左邊。湯和燉煮的食物要放在每個人的右邊。蔬菜則應該和米飯一起放在左邊。泡菜要放在後面而醬應該放在前面。

朝鮮半島四季分明，菜色也會因季節而有不同風貌。冬季嚴寒、多半會下雪，蔬菜產季很短所以新鮮蔬菜很少且種類並不多，因此在蔬菜產季時會做醃(泡)菜和「醬」來貯存，以供應非產季時食用。水果只有梨子蘋果等溫帶水果，但是海洋資源豐富，海帶、紫菜、海鮮等食材使用得也很多，菜色以清淡為主，少油膩但是多有辣。韓國料理有著陰陽五行的思想，即將「鹹、甜、酸、苦、辣」五味和「紅、綠、白、黑、黃」五色融入菜餚。因此韓國菜擁有非常繽紛的色彩和相當豐富的配菜，並重視擺盤的協調，我們台灣對韓國料理接受度高，種類也很多元。韓食為韓國的傳統飲食。韓國以米為主食，而韓國料理即由米飯、湯與各式各樣的小菜所組成。在食材方面，蔬菜的使用量較肉類來得多，料理方式則有水煮或川燙等各種方式，相當多元。

韓國以米食為主，食材大量使用發酵食品，例如泡菜、醬油、大醬、辣椒醬等，尤其式泡菜聞名世界。其料理除了定食以外還有拌飯。菜色方面有韓式燒肉、海鮮煎餅、

- 拌飯：是最能呈現韓國料理特色的傳統平民飲食，是在飯上放置各種蔬菜、牛肉，再加入辣椒醬攪拌。
- 定食：幾乎可以擺滿一桌的豐盛料理，由十來樣菜餚來配米飯吃，使用各種肉類、蔬菜、雜項食材，使用各種方法(燒烤、煎炸、蒸煮、膾、泡製等)，做成各式肉類、小菜、湯、燉(煮)菜、火鍋等。
- 韓式燒肉：是用醬汁將切得薄薄的肉片醃漬後再烤熟食用的韓式烤肉。
- 其他：煎餅、韓式炒年糕、海苔、海帶湯、蔘雞湯、銅盤烤肉、各種小(泡)菜、冷麵等等都是我們耳熟能詳的韓國菜。

食材營養：

韓國泡菜：熱量低、富含纖維素，但要小心鹽含量可能太高的問題。泡菜被譽為蔬菜的優酪乳，因為發酵過程中產生對人體有益的乳酸菌(益生菌)，美國的健康雜誌評為世界 5 大最健康食品之一。

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：