

109年12月 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	12月1日	二	米飯	蔥爆肉	洋蔥炒蛋	燴菠菜	冬瓜薏仁排骨湯	水果	<p>紅蘿蔔因為原產地在歐洲，所以又名「胡蘿蔔」；也因為它富含硒等微量元素以及它是抗氧化的類胡蘿蔔素的主要來源，所以日本也將紅蘿蔔比喻成「小人蔘」。</p> <p>在台灣以彰化、雲林和台南種植最多，冬春之際是它的產季，可以說是我們台南的在地食材。胡蘿蔔素是維生素A的先質，有益於視力保健。由於胡蘿蔔素是脂溶性的，所以烹調過的吸收率會比打成汁直接喝的胡蘿蔔汁還要好。胡蘿蔔在日常生活的運用相當廣泛，它鮮豔的橘紅色是最天然又營養的色素，除了可以給麵食和蔬果汁增豔以外，還可以點綴各種菜餚，增加可口的感覺。</p>
2	12月2日	三	廣東粥		椒鹽雞翅	燒賣	馬拉糕	乳品	
3	12月3日	四	雞肉飯	雞肉絲料	黑椒鮮菇	培根小瓜	貢丸湯	水果	
4	12月4日	五	米飯	黑胡椒魚柳	炒四寶	有機葉菜	火鍋湯		
5	12月7日	一	米飯	洋蔥蘑菇起司蛋	XO醬干片	黃瓜三色	當歸菇湯		
6	12月8日	二	米飯	三杯中卷	蔬菜肉末蒸蛋	有機葉菜	餛飩湯	水果	
7	12月9日	三	雞肉白醬義大利麵		藍莓派	優酪溫沙拉	白菜魚湯		
8	12月10日	四	米飯	醬爆干丁	蛋炒高麗菜	燙地瓜葉	山藥排骨湯	水果	
9	12月11日	五	米飯	泡菜壽喜燒	培根烘蛋	蒜香海帶根	玉米蛋花湯		
10	12月12日	六	燻雞香腸披薩		熟烤雞翅	脆薯	阿華田奶茶	橘子	
11	12月15日	二	米飯	三色蛋	泡菜豆腐	菊絲白菜	裙菜豆腐湯	水果	
12	12月16日	三	海產粥		茶葉蛋	香辣大頭菜	小餐包	乳品	
13	12月17日	四	米飯	洋芋燜雞	彩椒玉米	三色小瓜	酸菜肚片湯	水果	
14	12月18日	五	米飯	粉蒸肉	紅油桂筍	燙青菜	紫菜蛋花湯		
15	12月21日	一	白麵線	薑母鴨	麻薑鴨肉米血	香根花菜	八寶粥		
16	12月22日	二	米飯	香滷素肉	紅蘿蔔炒蛋	有機葉菜	翡翠羹	水果	
17	12月23日	三	大滷麵		肉圓	毛豆莢	銅鑼燒	乳品	
18	12月24日	四	米飯	魷圈喜相逢	銀芽雞絲	燴菠菜	茼蒿肉條湯	水果	
19	12月25日	五	米飯	照燒雞	金菇冬瓜	芹香高麗菜	三絲湯		
20	12月28日	一	米飯	羅宋	菜脯烘蛋	蒜香海帶根	燒仙草		
21	12月29日	二	米飯	香酥豬柳	菇炒甜豆	蛤蜊絲瓜	海芽味噌湯	水果	
22	12月30日	三	酸辣湯餃		沙茶冬粉	關東煮	小西點	乳品	
23	12月31日	四	鮭魚飯	鮭魚鬆	燒白菜	有機葉菜	芙蓉湯	水果	

備註：1. 12/7、12/10、12/15、12/22、12/29 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 ~ 北美洲

狹窄的中美地狹將整個美洲區分成北美洲跟南美洲，北美洲有 3 個我們比較熟悉的國家—美國、加拿大與墨西哥。在這片廣大的北美洲大地上原本住著印地安等古老時期來自北歐與亞洲的原住民，但隨著哥倫布發現這片「新大陸」，開始了殖(移)民時代以後，來了許多英國(多數)、荷蘭、瑞典、德國、法國的移民，他們從北往南、往西擴張；隨著時間推移後來更有許多來自非洲、亞洲、印度等地的移民；而西班牙最早以墨西哥為殖民地，也逐漸向美國擴張，而融入加州等地。因此北美儼然成為一個飲食文化的大熔爐，飲食型態除了融合各移民的原生地文化外，更加入了在地食材並順應工業社會「效率」飲食的元素，演化出了屬於美國的速食文化。

美國最具知名度的「速食」，就是預製的半成品食材在門市經過簡單的後製、組裝調配就可以立即供應的供應型態，講究的是效率與產品的一致性，美加的速食業發達，不但有賣漢堡、薯條、炸雞的麥當勞、肯德基、漢堡王、溫蒂；賣墨西哥餅的 Taco bell；賣披薩的 PIZZA HOT、達美樂以及賣含有多樣化豐富食材的 subway 潛艇堡等，都是耳熟能詳的知名速食連鎖品牌。

然而有效率、品質穩定而且價位平民化的國民美食近來卻也蒙上了「不健康」的疑慮，那是因為：做漢堡的麵粉太精製化，以致營養素流失；肉類比例太多而蔬菜量太少；油炸食物太多；含鈉量太高；供應大量可樂汽水等高糖空熱量飲料等原因。針對飲食的缺失，我們可以用降低食用的頻率、要求速食業者開發健康取向新產品以及我們消費者聰明的點餐的方式來改善，畢竟沒有所謂的垃圾食物，只有不正確的選擇。例如想吃堡類食物時可以考慮食材種類多且有較多蒸煮肉可以選擇的潛艇堡；當我們去速食店點漢堡時，可以選擇烤的肉類並且告知醬少一點蔬菜多一點；也可以點鮮奶、玉米濃湯或無糖綠茶來取代可樂汽水；也可以多點一份沙拉水果來補充蔬菜攝取量。

美國農漁產豐富，在這裡我們要介紹「波士頓龍蝦」，牠是一種具有二隻大螯、盛產於美國緬因州的「美洲螯龍蝦」，一般我們稱為波士頓龍蝦。緬因州的漁民嚴格遵守捕撈規範以維持生態永續，是經濟/資源的典範。龍蝦堡、龍蝦濃湯盅可是波士頓有名的美食。

美國可以說是烤肉架密度最高的國家，因此烤肉最能代表美國飲食，尤其是南方，例如中德州的燻烤以及西部的開窯式 BBQ。受到早期德國、捷克移民的影響，中德州式燒烤以醃料按摩肉品入味，再送入烤窯以胡桃木或橡樹原木低溫煙燻，屬於慢烤，烤的時候不再刷烤肉醬。而西部開爐燒烤的烤法又被叫做「牛仔烤肉」，就是直接的火烤，而非煙燻。

北美洲除了美國以外，還有北邊的加拿大。加拿大由於緯度高，夏季雖然可以種植蔬菜和莓果，到了冬天就都得仰賴進口了。但這個北方國家卻有一個特產，就是楓糖漿，楓樹不但在秋天帶來壯麗楓紅，還可以提取楓糖漿：楓樹在寒冷的季節會儲存大量澱粉在樹幹中，到了春天，澱粉會轉化為糖類儲存在樹幹汁液中，製糖人在楓樹樹幹上鑿洞，楓樹汁便會沿著洞口流出，就是楓糖。楓糖跟蜂蜜一樣做為甜味劑用，常拿來淋在鬆餅上。

北美洲南方靠近赤道的是墨西哥，它是一個文明古國，氣候炎熱物產豐富，盛產玉米和辣椒，飲食口味辣而濃厚、色澤鮮艷。由於早年是西班牙

的殖民地，飲食除了當地特產以外，也受西班牙影響。其中「墨西哥玉米餅」是墨西哥最基本也最富有當地色彩的食品，它是以玉米作為原料製成一張軟薄餅，將它略煎過之後也可以成為硬脆的玉米薄餅，不管是用軟薄餅捲食材或用脆薄餅盛裝食材(例如碳烤雞肉條、番茄、生菜以及各式墨西哥醬料等)都是墨西哥代表食物。墨西哥是中美洲的文明古國，除了古跡多多，其加勒比海的優美景色更令人嚮往，而飲食更是豐盛。因為曾被西班牙統治過，而受到古印第安文化的影響，菜式均以酸辣為主。而辣椒，成了墨西哥人不可缺少的食品。墨西哥本土出產的辣椒估計有過百款之多，顏色由火紅到深褐色，各不相同；至於辛辣度方面，體形愈細，辣度愈高。

堡類：可以選擇潛艇堡配濃湯(或白開水、鮮奶、無糖綠茶、拿鐵)，堡的麵包可以選擇白麵包以外的全穀麵包，而配料可以依據我的餐盤上的概念來選擇食物種類和量。如果選擇的堡種類蔬菜太少時可加點沙拉。

烤肉：有窯(燻)烤、開爐燒烤；有事先醃漬或抹乾香料再烤的也有烤後再沾醬的等不同方式。吃烤肉時常會配上起司通心粉、烤豆子、沙拉、馬鈴薯泥、生洋蔥、醃黃瓜等一起食用

巧達濃湯 (Chowder)：是海鮮或蔬菜加上鮮奶(油)做成的美國式濃湯。美國的波士頓利用海鮮或蔬菜，加上以鮮奶或鮮奶油作增稠劑煮成的濃湯。在北美以外地區有時專指周打蜆湯。而在一般的港式西餐，「白湯」常指「周打魚湯」，也就是一種用雜魚和奶油(有時還有蘑菇)煮成的巧達濃湯

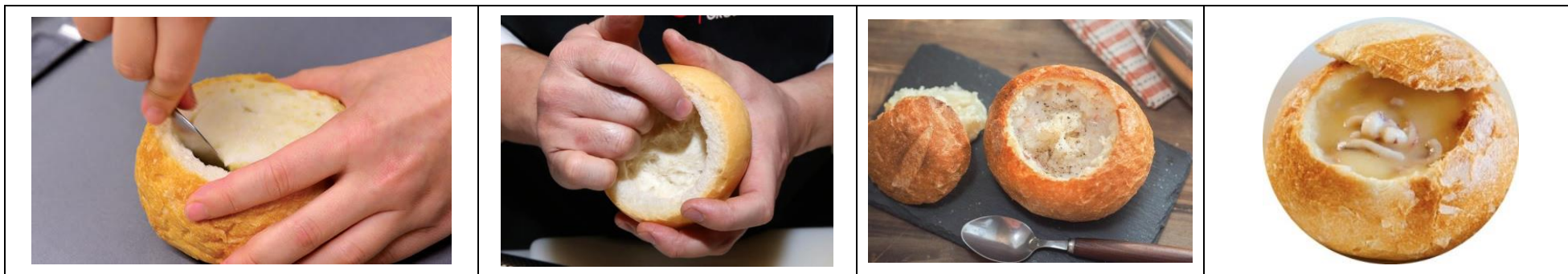
肉汁奶酪薯條(普汀)：在炸薯條上加奶酪塊然後澆上胡椒味肉汁的小吃，據說發源於法語區，是道地加拿大美食。

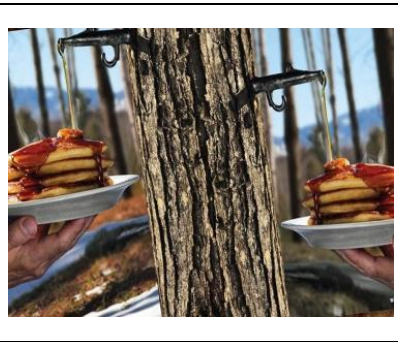
楓糖漿：是加拿大特產，楓樹在寒冷的季節會儲存大量澱粉在樹幹中，到了春天被轉化為糖類儲存在樹幹汁液中，製糖人在楓樹樹幹上鑿洞，楓樹汁便會沿著洞口流出。楓糖跟蜂蜜一樣做為甜味劑用，常拿來淋在鬆餅上。

納奈莫條：是一種起源於加拿大納奈莫的組裝糕點，最下面一層用碎餅干夯實，中間一層淡香草或奶黃味的糖霜，最上面澆一層融化的巧克力。其口感特殊，且美味。

科布沙拉：特色是要有要有足夠的肉類、牛油果和奶酪。

特大啃 (Turducken)：這是一種被稱為三鳥齊烤的燒烤，指的是火雞(turkey)/鴨子(duck)/雞(chicken)組成一體，也就是把去骨雞塞進去骨的鴨子肚子，再把鴨子塞到去骨火雞肚子，再將這將近 15 公斤的肉一起放到烤箱烤，一般在聖誕節、獨立日或感恩節大餐這類美國的盛大節日裡才吃得到。





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：