

110年2.3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	2月22日	一	米飯	日式鹹魚	番茄炒蛋	XO醬瓠瓜	芥菜月見湯		<p>食安 / 飲食衛生篇：防疫期間飲食衛生：</p> <p>1. 配膳檯要保持清潔衛生，打菜用具(盒)也要清洗乾淨並妥善保管。</p> <p>2. 打菜、用餐前一定要確實洗手，打菜時要戴口罩並盡量不語，以避免飛沫傳染。</p>
2	2月23日	二	米飯	高昇排骨	奶焗青花	蠔菇萵苣	三絲湯	水果	
3	2月24日	三	麻油雞麵線		玉米條	珍珠丸子		乳品	
4	2月25日	四	米飯	玉米滑雞	沙茶油菜	溜紅蘿蔔	冬瓜排骨湯	水果	
5	2月26日	五	米飯	醬爆干丁	蒸蛋	有機葉菜	紅豆紫米湯圓		

1	3月2日	二	雞肉飯	雞肉絲料	紅油桂筍	培根小瓜	南瓜濃湯	水果	<p>營養 / 飲食篇：</p> <p>記得上學期發的「我的餐盤」餐墊嗎？我們一定要依照上面的比例吃喔。牛奶不可少；水果要有拳頭大；蔬菜量除了要比水果多以外，也要盡量出不同的種類和不同的色彩；主食要盡量吃未精製的(例如五穀米、地瓜等)；豆魚蛋肉都是蛋白質的良好來源，但是要選擇的時候或者是決定吃的頻率時，應該要依豆>魚>蛋>肉的順序來攝取。均衡飲食才能遠離疾病。</p> <p>異國美食篇：地中海飲食~</p> <p>地中海周圍國家出產相當豐富的蔬菜、水果、魚產海鮮以及乳製品，所以在地、未精製的食材是他們的飲食的特色之一。燉飯使用的是未精製的杜蘭麥，而在台灣我們有糙米，一樣未精製，口感也相似(有嚼勁)；而漁夫湯是由「惜食」的概念所發展出的雜魚高湯加上各種海鮮而做成，例如「馬賽魚湯」。至於沙拉則是使用各種顏色各種蔬果，配上乳酪、豆類、堅果等拌和著吃，我們將食材預煮成為溫沙拉。</p>
2	3月3日	三	油飯		滷蛋	關東煮料	關東煮湯	乳品	
3	3月4日	四	米飯	蘿蔔燒肉	蛋炒高麗菜	玉米菠菜	花菜貢丸湯	水果	
4	3月5日	五	米飯	咖哩雞	海芽烘蛋	香菇銀芽	紫菜蛋花湯		
5	3月8日	一	米飯	彩椒骰子肉	泡菜炒年糕	瓜肉燙青菜	魚皮湯		
6	3月9日	二	米飯	洋芋燒肉	培根西芹	鵝蛋青江	蘿蔔味噌湯	水果	
7	3月10日	三	魚羹麵		香酥土魷魚塊	烤地瓜	珍珠丸子	乳品	
8	3月11日	四	米飯	左宗棠雞	麻薑木耳	輕燴黃瓜	玉米蛋花湯	水果	
9	3月12日	五	米飯	洋蔥蘑菇起司蛋	滷糖醬皇格	有機葉菜	冬瓜薏仁湯		
10	3月15日	一	米飯	滷花生豬腳	彩片瓠瓜	有機葉菜	冬菜鴨粉湯		
11	3月16日	二	米飯	泰式塔香豬	炒四寶	燴菠菜	什錦菇湯	水果	
12	3月17日	三	野菇燉飯		地中海漁夫湯	義式烤菜	檸檬淡綠茶	乳品	
13	3月18日	四	米飯	香滷素肉	椒鹽鮑菇	白花碧蘭	裙菜豆腐湯	水果	
14	3月19日	五	米飯	清蒸香菇雞	五彩繽紛	蒜香地瓜葉	南瓜白菜湯		
15	3月22日	一	米飯	蔥油魚片	麻婆豆腐	有機葉菜	蘿蔔排骨湯		
16	3月23日	二	米飯	蔥爆肉	紅蘿蔔炒蛋	蛤蜊絲瓜	當歸鴨湯	水果	
17	3月24日	三	廣東粥		椒鹽雞翅	香辣大頭菜	煉乳銀絲卷	乳品	
18	3月25日	四	米飯	湖南燒蛋	黑椒蔬食	香菇銀芽	黃瓜蠔菇湯	水果	
19	3月26日	五	米飯	糖醋雞丁	豆薯炒蛋	雙色花椰菜	黃金魚蛋湯		

20	3月29日	一	米飯	沙茶豬肉	佛跳牆	乾煸四季豆	冬瓜河蜆湯		他們也會以紅酒佐餐，紅酒中多酚含量很高，雖然我國沒生產許多葡萄酒，但是我們的綠茶中含有的綠茶多酚量也不輸紅酒喔！
21	3月30日	二	鮭魚飯	鮭魚鬆	辣蘿蔔炒蛋	黃瓜魚粿	山藥排骨湯	水果	
22	3月31日	三	白醬義大利麵		義式雞胸肉	凱薩溫沙拉	番茄玉米湯	乳品	

備註：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。

1. 2/26、3/12、3/18、3/25 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. 內容明細：<https://fatraceschool.moe.gov.tw/frontend/>
6. 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>

異國美食篇

「地中海飲食」是充滿「多酚」的飲食，近年來被認為是最健康的飲食方式。「多酚」是一種相當好的抗氧化物質，能抗發炎、抗自由基、抗病毒、抗過敏、抑制腫瘤等，也是對抗心血管疾病的高手。

而所謂地中海飲食指的並不是哪一種的風味美食，而是希臘、南義大利、法國、西班牙等地中海周邊國家的飲食型態，他們食用大量蔬果、天然穀物、豆類和橄欖油，搭配適量的海鮮魚肉、起司跟少量肉製品，也喝很多優酪乳等發酵過的乳製品，食材種類多樣、高纖而且充滿色彩。除了飲食以外，他們也喜歡在平和安靜下慢慢的享受美食。

地中海的地理環境特殊，面山又靠海，不但盛產海鮮、蔬菜、水果、五穀雜糧，就連堅果和橄欖油的產量也十分豐富，這裡的人們順應當地物產，每天攝取這些天然食物，自然就形成它們的飲食文化特色，人民也因此少了文明病，顯得非常健康。它的飲食的特色是：

1. 以未精製穀類(杜蘭麥)和馬鈴薯為主食：麵包、披薩、義大利麵、蒸(烤)馬鈴薯等。
2. 每天至少 4 蔬份蔬菜 3 份水果：使用的是當地各式各樣、各種顏色、富含抗氧化物質及多酚的蔬菜水果，當然也包含豆莢類。
3. 食用適量的肉類，並且以魚類海鮮為主，少吃紅肉（牛、豬肉）：幾乎每天會食用魚貝類，而雞肉等白肉適量，大約每週二次；反而很少吃我們常吃的豬牛等紅肉。
4. 烹調以橄欖油為主，也會以富含油脂的堅(核)果佐餐：常用生菜或水煮拌橄欖油，並佐以堅果，很少煎炸。
5. 使用天然香辛料調味：例如巴西利、迷迭香、蘿勒、紅椒以及洋蔥、芹菜、大蒜等。
6. 適量的天然乳製品：除了鮮奶以外，也食用許多優格、優酪乳、乾酪等發酵乳製品。
7. 偶爾喝一點紅酒：也可以豐富多酚的綠茶取代。

舉例來說，代表性的菜餚有：

- 地中海漁夫湯：最有名的是「馬賽海鮮湯」據說它有一個浪漫的故事，起源於法國馬賽港的漁夫們，都會惜時將每天販賣剩下的海鮮，和一些馬鈴薯、香料(番紅花)一起熬煮成湯品。有位漁夫到了巴黎，為了心愛的姑娘精心熬煮這漁夫湯並加入高貴的龍蝦，後來流傳變成法國高貴的湯品。
- 義大利麵：醬汁部分有以蕃茄為主調的紅醬、新鮮香草為主調的青醬、奶製品為主調的白醬；配料有各式肉類和青菜；主食部份有非洲小米(杜蘭麥)、杜蘭麥做成各種形狀的義大利麵。
- 燉飯：材料與口味類似義大利麵，做法是將這些食材和米加在一起，一起煮熟(類似上海菜飯)。
- 蔬果沙拉：各式各樣、多彩的蔬菜水果和豆類、堅果，拌和著橄欖油為主的醬料、各式香料做成。

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：