

110年4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 / 飲食篇：
1	4月1日	四	米飯	照燒雞	燒白菜	麻薑油菜	海芽味噌湯	草莓	<p>營養 / 飲食篇：</p> <p>蔬食，許多人直覺就是營養不夠。其實植物裡也有跟肉一樣優質的蛋白質，那就是黃豆家族。年輕時期的黃豆就是毛豆，一般會直接煮或把毛豆仁撥出來炒；而黃豆和黑豆通常會做成豆漿.(油)豆腐.豆干.豆花，或進一步做成素肉。由於豆製品本身沒有特別的滋味，烹煮時大都要靠其他食材的味道，相對口味或稠度也會比較重。其實如果我們可以單獨品味它原始的味道，或是在許多料理中取代部分肉類，無形中就能降低肉類、相對提高豆類的攝取量了。</p>
2	4月6日	二	米飯	醬燒豆腐	丁香花生	彩椒青花菜	白菜雞湯	茂谷	
3	4月7日	三	美濃板條		茶葉蛋	蠔油海帶根	喜兔包	乳品	
4	4月8日	四	米飯	千金雞	焗烤培根洋芋	翠玉絲瓜	三絲湯	蓮霧	
5	4月9日	五	米飯	泡菜豬肉鍋	麥香雞堡	有機葉菜	鳳梨銀耳湯		
6	4月12日	一	米飯	海帶結燒豆腐	螞蟻上樹	有機葉菜	番茄玉米湯		
7	4月13日	二	米飯	軟溜魚	五彩繽紛	燻雞高麗菜	菠菜豬柳湯	鳳梨	
8	4月14日	三	麵線糊		花枝丸	涼拌小黃瓜	肉圓	乳品	
9	4月15日	四	米飯	特里亞其	木須炒蛋	雞油白菜	黃瓜排骨湯	香蕉	
10	4月16日	五	米飯	橙汁排骨	銀芽雞絲	雙色花椰菜	紫菜蛋花湯		
11	4月19日	一	米飯	芙蓉滑蛋	炭香素肉	泡芙白菜	四神山藥湯		<p>異國美食篇：東南亞美食~</p> <p>巴沙魚是越南的特產魚，由於肉質細嫩，加工處理後行銷世界，成為眾所皆知的「水晶魚」，用它來沾泰式酸甜醬。</p> <p>綠咖哩跟一般學校用的黃咖哩最大的差異在於香辛料配方不同，一般會再加椰奶調味，呈現濃濃的南洋風。</p> <p>越南河粉是我們夏日會點的清爽麵食，今天在這一餐裡並不是要當主食吃，主要想提供這風味的湯做餐食搭配，順便把它介紹給小朋友。</p>
12	4月20日	二	米飯	泰式魚塊	綠咖哩燉蔬菜	百香青木瓜	越南河粉湯	水果	
13	4月21日	三	米糕	香蔥滷肉	蛋黑輪	培根小瓜	玉米蛋花湯	乳品	
14	4月22日	四	米飯	親子丼	小炒四季豆	塔香海茸	蘿蔔排骨湯	水果	
15	4月23日	五	米飯	咖哩小肉丁	蛋堡	菇炒豇豆	餛飩湯		
16	4月26日	一	米飯	羅宋	海芽烘蛋	彩片瓠瓜	綠豆湯		
17	4月27日	二	米飯	薑爆肉絲	蒸蛋	有機葉菜	魚皮湯	水果	
18	4月28日	三	鍋燒意麵		意麵料	滷蛋	毛豆莢	乳品	
19	4月29日	四	米飯	蔥油雞	沙茶空心菜	蔥油銀芽寬粉	當歸肉片菇湯	水果	
20	4月30日	五	米飯	香酥雞腿	洋蔥炒蛋	肉絲炒油菜	蛤蜊冬瓜湯		

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. 4/6、4/12、4/19、4/26 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：