

# 110年5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	5月3日	一	米飯	鹽酥百匯	肉燥黃金薯	雪菇青花	三色白菜湯		<p>營養 / 飲食篇：</p> <p>食慾不佳的夏天，往往想喝飲料吃涼麵、沙拉之類的食物，但是要小心，「衛生冰塊」其實沒有你想的那麼衛生，因此沒把握時最好避免。</p>
2	5月4日	二	米飯	黑胡椒魚丁	豆薯炒蛋	有機葉菜	蛤蜊雞湯	水果	
3	5月5日	三	干貝蘿蔔粥		雞鬆	塔香海草	口袋堡	乳品	
4	5月6日	四	米飯	蔥爆肉	黃瓜三色	蒜香地瓜葉	冬瓜薏仁排骨湯	水果	<p>有種「溫沙拉」跟一般生菜沙拉不同的是它的食材都燙過，放涼或冰涼再吃，夾到漢堡麵包中還可以增加蔬果攝取量，是不錯的選擇。</p>
5	5月7日	五	米飯	清蒸香菇雞	德腸彩椒	燙白菜	翡翠羹湯		
6	5月10日	一	雞絲飯	雞肉絲料	紅油桂筍	醬扒青菜	金針排骨湯		
7	5月11日	二	米飯	青醬菇魚	烤雞蛋豆腐	蟹味高麗菜	三絲湯	水果	<p>異國美食篇： 日式風味餐~</p> <p>由於歷史的關係，台灣日常飲食融入了相當多的日本元素，除了5/31的日式餐以外，味噌拉麵、親子丼也都是常見的日式料理。但是說到日式料理我們首先會聯想到的就是「壽司」。壽司的種類非常多，大都工序繁複，並不適合人力極精簡的學校午餐來供應，因此我們這次要體驗的是最簡單的「散壽司」，就是把所有食材鋪在壽司飯上配著吃。</p>
8	5月12日	三	炒米粉		魷圈圈	感性滷味	浮水魚羹	乳品	
9	5月13日	四	米飯	三杯雞	蛋炒絲瓜	小炒豇豆	酸白菜肉片湯	水果	
10	5月14日	五	米飯	蛋黃蒸肉	彩椒玉米	燴莧菜	紫菜魚丸湯		<p>日本是和族為主的單一民族國家，所以代表飲食稱為和食，日本風味稱為和風，特色就是會使用大量魚鮮食材，包括魚貝類、柴魚等動物、海帶(昆布)等植物以及發酵釀造食物(例如醬油、味噌等)；烹調方式則以簡單的生食(沙西米)、水煮(煮物)、燒烤、炸(揚物)等為主。</p>
11	5月17日	一	米飯	筍乾爌肉	蘿蔔乾炒蛋	有機葉菜	黃瓜排骨湯		
12	5月18日	二	米飯	咖哩豆腐	蔬植餅	開陽瓠瓜	珍珠奶茶	水果	
13	5月19日	三	味噌拉麵		日式豬排	海帶干絲	蛋糕	乳品	<p>日本是和族為主的單一民族國家，所以代表飲食稱為和食，日本風味稱為和風，特色就是會使用大量魚鮮食材，包括魚貝類、柴魚等動物、海帶(昆布)等植物以及發酵釀造食物(例如醬油、味噌等)；烹調方式則以簡單的生食(沙西米)、水煮(煮物)、燒烤、炸(揚物)等為主。</p>
14	5月20日	四	米飯	彩椒海底雞	黑椒鮮菇	沙茶空心菜	酸菜寶血湯	水果	
15	5月21日	五	米飯	左宗棠雞	三色小瓜	XO醬白菜	星星玉米蛋花湯		
16	5月24日	一	米飯	香蔥滷肉	素炒什錦	蒜香海帶根	鮮魚湯		<p>日本是和族為主的單一民族國家，所以代表飲食稱為和食，日本風味稱為和風，特色就是會使用大量魚鮮食材，包括魚貝類、柴魚等動物、海帶(昆布)等植物以及發酵釀造食物(例如醬油、味噌等)；烹調方式則以簡單的生食(沙西米)、水煮(煮物)、燒烤、炸(揚物)等為主。</p>
17	5月25日	二	米飯	西班牙烘蛋	泡菜豆腐	有機葉菜	一品鍋湯	水果	
18	5月26日	三	潛艇堡	艇堡DIY料	薯球小鬆餅	溫沙拉	南瓜濃湯	乳品	
19	5月27日	四	米飯	玉米滑雞	沙茶冬粉	彩椒青花	山藥雞湯	水果	<p>日本是和族為主的單一民族國家，所以代表飲食稱為和食，日本風味稱為和風，特色就是會使用大量魚鮮食材，包括魚貝類、柴魚等動物、海帶(昆布)等植物以及發酵釀造食物(例如醬油、味噌等)；烹調方式則以簡單的生食(沙西米)、水煮(煮物)、燒烤、炸(揚物)等為主。</p>
20	5月28日	五	燴飯	什錦燴料	椒鹽雞翅	麻薑木耳	綠豆湯		
21	5月31日	一	壽司飯	蒲燒魚散壽司	蒲燒鯖魚	茶碗蒸	關東煮		

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. 5/3、5/11、8/18、5/25 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

日本跟韓國一樣是單一民族國家，稱為大和民族，所以有和服、和食、和風等名詞。日本位於東北亞，國土是狹長的島鏈，隔著海洋與韓國和中國為鄰。日本以稻米為主食，由於海洋資源豐富，是個典型的食魚民族；蔬菜受限於偏寒冷的氣候所以種類不多；水果則以蘋果、梨子和莓果等溫帶水果為主。





日本雖然跟中國、韓國一樣使用筷子吃飯，但是除了食材多樣化(雜食)這方面是受到中國「陰陽五行」說的影響以外，他的飲食文化方面主要還是受當地食材影響，因此發展出幾個特色：

- ✪ 食材多元、平衡：受「陰陽五行」說的影響，食物各有好處且互相影響，所以食材量小卻很多元(雜食)，以平衡為原則，符合我國飲食指南中的均衡飲食、食材多樣化、以及吃在地吃當季的原則。
- ✪ 喜歡生食：不但吃生的醃漬的蔬菜，就連海鮮也喜歡吃生的，例如生魚片。
- ✪ 喜歡鮮食：食材講究「新鮮」、「當季」，認為新鮮當季的食材充滿能量，可以帶給人們滿滿的元氣。
- ✪ 以漁產為主：日本早年畜牧業不發達，但海洋資源豐富，除了各種魚類、蟹、螺、貝類(干貝)、章魚、海參等動物很多以外，甚至連海菜、海帶、紫菜等植物也很多。
- ✪ 特色調味料有柴魚、昆布高湯、味霖、味噌(各家各有特色風味)、麴醬、納豆、香鬆等。
- ✪ 料理方式簡單，以生食(沙西米)、水煮(煮物)、燒烤、炸(揚物)等單一種方式的料理方式為主。

綜合以上的特色，日本發展出了一套可以媲美法國料理、且最講究工藝藝術性的代表飲食—「懷石料理」。懷石料理有幾個特色，那就是菜的份量少、採用當季的新鮮食材、講究刀工擺飾，而且所使用的器皿多而且很精緻，是完美藝術的呈現。上菜的順序依序依序為冷食(生魚片、活蝦等)、小菜、熟食(烤、炸、蒸等)，接著才上白飯(含各式醬菜與味噌湯等配菜)、麵食、點心，飯後則奉上綠抹茶。用餐順序是由前而後、由左而右，只要是用小碟子盛裝的就要將盤碟端在掌心食用、以筷就口，吃完以後再放回原處。喝湯時要雙手捧碗，一開始要將碗向右轉一下，喝過後再向右轉一下(和茶道相似)，表現出非常珍惜、欣賞這碗湯的樣子，以表示禮貌。日本代表性的食物非常多，例如：

【壽司】壽司飯是將飯、糖、醋等攪拌而成。

1. 握壽司：是日本最具代表性的壽司，是將處理好的魚肉放在壽司飯上面，捏製而成。
2. 捲壽司：用海苔將壽司飯跟生鮭魚等食材捲起來，既可填飽肚子，又不沾手。
3. 箱壽司：是關西地方的代表性料理。是將醋飯以及材料一層一層的放進木箱裡，拿木板從上往下壓緊之後，將壽司取出用刀切成塊狀食用。
4. 散壽司：將各式食材鋪在壽司飯上，與丼飯的差別在於丼飯使用的是為米飯而散壽司使用壽司(醋)飯
5. 其他：用豆皮裝載的稻禾壽司、手卷、直火燒生食材做成的炙壽司、三角飯糰、烤飯糰…等。

握壽司	捲壽司	箱壽司	散壽司
			

【拉麵】源自中國，但由於氣候及地域的影響，日本各地的拉麵皆極具特色，例如北海道以重口味的味噌為特色；東京以清淡的醬油聞名；函館地區則是鹽味；九州則以豚骨拉麵為主。

【烏龍麵】是一種以小麥為原料製造的日本麵，在粗細和長度方面有特別的規定。

【蕎麥麵】香味較強，食用時加上各式不同的佐料。可以熱吃也可以冷食，冷麵會用較濃的醬汁，加上蔥花、山葵糊、生鵪鶉蛋、紫菜絲等。

【丼飯】是將所有的料鋪在飯上，類似散壽司。

【御好燒(什錦燒)】將蔬菜等材料混合麵粉漿，煎烘而成，類似韓國的煎餅。風味上有兩大派系，即關西風的大阪燒和廣島風的廣島燒。關西風用青蔥取代洋白菜再加上牛蹄筋。

【可樂餅】原名叫做「Croquette」，是馬鈴薯泥加上洋蔥碎肉混合之後，油炸而成的馬鈴薯餅，原本是法國的家庭料理，明治初期登陸日本，到了大正時期，與咖哩、炸豬排並稱為日本三大洋食。

【日式炸豬排】將厚切的里脊豬排裹上老化的麵包屑，再炸到金黃是其特色。常佐以咖哩或高麗菜絲或蛋黃醬做成料理。

【茶碗蒸】蒸蛋，口感極細嫩，常以香菇、魚板等配色。

【天婦羅】是將新鮮蔬菜和海鮮先裹上一層麵粉漿之後油炸的料理。味道雖清淡，卻可充分品嚐到素材本身滋味。吃時要沾特製醬油、香料或湯汁

【生魚片(刺身)】是日本料理的代表，是將新鮮的海水魚迅速去骨去皮，再用純熟的刀工把魚切成一片片，沾上醬油芥末來吃，常用的於有鮪魚、油魚、鯖魚、鰹魚、鮭魚、鱈魚、旗魚等。

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：