

110 年 9 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	9月1日	三	海產粥湯飯		培根烘蛋	毛豆莢	海產粥湯	乳品	<p>~衛生(防疫)~</p> <p>即使是用餐，對阻絕新冠肺炎這個可怕的疾病也很重要。小朋友用餐時要注意 1.餐前要遵從內.外.夾.弓.大.立.腕方式好好把手洗乾淨。 2.由固定的人(穿戴整潔衣帽.手套和口罩)幫的忙打菜。 3.使用隔板用餐(將口罩掛好)。 4.用餐時不說話、不談笑或將頭探出隔板外。</p>
2	9月2日	四	米飯	左宗棠雞	炒四寶	麻薑木耳	翡翠羹湯	水果	
3	9月3日	五	米飯	鐵板豆腐	螞蟻上樹	銀芽雞絲	餛飩湯		
4	9月6日	一	米飯	彩椒骰子肉	鮮菇燜筍	泡芙白菜	當歸鴨湯		
5	9月7日	二	米飯	海結燒豆腐	辣蘿蔔炒蛋	麻香海菜	南瓜濃湯	水果	
6	9月8日	三	鍋燒意麵(料)		滷蛋	感性滷味	麵湯	乳品	
7	9月9日	四	米飯	三杯腰花雞	蝦米燴黃瓜	有機苜白	冬瓜河蜆湯	水果	
8	9月10日	五	米飯	糖醋魚丁	豆薯炒肉絲	翠玉絲瓜	瓜仔雞湯		<p>異國美食篇：原住民美食(從自己出發)</p> <p>我們每個月有一次的異國美食介紹，藉由飲食來了解世界各地的歷史、地理、物產，從而瞭解他們的飲食文化。異國美食也許會讓我們感到新鮮，但更有可能覺得怪怪的，不太能適應，但是面對全球化的世界我們應該敞開心胸去了解、包容，從而累積我們的飲食素養。在學期開始的 9 月，我們就從先從我們的台灣出發，去了解世界。 原住民的蛋白質來源都來自狩獵捕魚，獵到的食材用鹽簡單醃漬再烤起來烤，別有一番簡單風味，是代表美食；而「馬告」可以說是台灣原產的山胡椒，風味特殊用來調味。雨來菇有天使的眼淚之稱，是大雨的恩賜的美味喲。</p>
9	9月11日	六	竹筒飯	炒(山)豬肉	兩來菜脯烘蛋	馬告高麗菜	紅豆小米湯		
10	9月13日	一	米飯	蔥爆肉	金菇冬瓜	蒜香地瓜葉	冬菜鴨粉湯		
11	9月14日	二	米飯	洋蔥起司蛋	沙茶空心菜	素炒什錦	牛蒡養生湯	水果	
12	9月15日	三	麵線糊		海帶干絲	葉子肉圓		乳品	
13	9月16日	四	米飯	香酥雞腿	昌迎頭	香菇白菜	玉米蛋花湯	水果	
14	9月17日	五	米飯	韓式燒肉	木須炒蛋	有機葉菜	黃瓜排骨湯		
15	9月22日	三	蔬菜粥		丁香花生	脆瓜滷海結		乳品	
16	9月23日	四	米飯	麻婆豆腐	雞絲溫沙拉	培根小瓜	什錦菇湯	水果	
17	9月24日	五	米飯	白滷肉片	黑椒鮮菇	有機葉菜	菱角排骨湯		
18	9月27日	一	鮭魚飯	鮭魚鬆	塔香海茸	芋燒白菜	海芽味噌湯		
19	9月28日	二	米飯	醬爆干丁(花生)	蒸蛋	鮑菇青花	三絲湯	水果	
20	9月29日	三	肉燥拌麵		玉子燒	韭香芽菜	蘿蔔排骨湯	乳品	
21	9月30日	四	米飯	咖哩雞	香根花菜	有機葉菜	綠豆湯	水果	

備註：1. 9/7、9/14、9/28 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. 本校採用檢驗合格之肉品，附有證明並不定期抽驗瘦肉精。
6. 食材內容明細：<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 ~ 台灣原住民(從自己出發)

原住民的食材來源都是身邊隨手可得的，不管是狩獵來的(山豬、山羌肉)、捕撈來的(海產、溪蝦)、採集來的(野果、野菜)或是簡易種植的(紅藜、小米、芋頭地瓜等)，都直接取自大自然，不經過品種改良、不經過加工(當然也不添加人工添加劑)。

台灣原產的主食有米、小米、紅藜、玉米、蕃薯、芋頭等，可以做成「阿拜」、小米麻糬、鹹粿、芋頭乾等。常見野菜有蕨類(山蘇、過溝菜蕨)、菇類(雨來菇、野菇)、野菜(竹筍類、莧菜類、龍鬚菜)、菜心(檳榔心、甘蔗心)等。山產有山豬、山羌和鹿肉等，簡單醃起來風味就很好。漁產類除了飛魚等現撈魚鮮以外，還有各種魚的一夜乾和溪蝦等。至於代表性調味料除了刺蔥、香椿、蔥、薑、蒜外有破朴子以及具有台灣的山胡椒之稱的「馬告」。

原住民的烹調方式也很天然，沒有我們日常接觸的中國菜那麼多繁複的做法，常用的烹調方法有：

1. 石煮：利用檳榔樹的葉柄做鍋具，放入野菜、魚蝦等食物和鹽巴，並加入清水。另外再生起一堆火，將乾淨的石頭丟入火中燒至滾燙(呈白色時)，用樹枝夾到檳榔葉柄容器中，利用石頭的熱度將食物煮熟。
2. 水煮：除了用鍋子直接水煮以外，傳統上也會將上述檳榔葉柄做成的容器中的食物，蓋上樹葉並將它放進地洞中，覆上一層土，然後在土上生火，將食物燜熟。
3. 燒烤：這種方式大多用以烹調肉類，可以將獵物串起，搭在在架子上，直接在火堆上烤，或是將肉放到燒熱的石板上烤。
4. 煨烤：將洞中石頭燒熱，鋪上樹葉放上食材，再覆上樹葉與土將食材燜熟。

特色美食：

- 「阿拜」— 類似粽子，是各族幾乎都有的食物，所以可以說是最具特色的飲食。阿拜的餡料類似粽子，將小米或糯米先煮熟搗出黏性，再加上其他熟食材(例如醃豬肉、魚肉、芋頭、小米、花生等)作成餡料，再以假酸漿葉或月桃葉將內餡包裹成的長條筒形。不但在出門打獵或工作時可以當作便當，在慶典、喜慶或祭拜也都會使用。
- 竹筒飯 — 使用於原住民慶典，一般是用一端開口的竹筒(孟宗竹或桂竹)盛入以白米，酌加清水、香料佐料等，開口端再加予密封，加以蒸煮或在炭火之上烤熟後食用。
- 雨來菇— 葛仙米藻又稱地木耳、地軟兒、地皮菜、雨來菇、情人的眼淚、天使的眼淚，是一種陸生的藍綠菌，通常在下過大雨之後才會出現在草地上，一旦烈日晴天時又會消失無蹤，是原住民代表性的美食。
- 一夜干 — 海裡抓起來的魚清除內臟後，利用鹽巴醃起來以減少魚的水分並去除腥味後，再經過 24 小時風乾火烤而成，簡單煎烤就風味很好。

○麵包果 — 麵包樹是阿美族的「族樹」，麵包樹結的果實就是麵包果，果肉柔軟微甜，可以煮成排骨湯或綠豆甜湯。

○小米酒 — 自釀小米酒的酒精成分較低、甜度高。

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：