# 110 年 11 月　日新.新興 國小午餐菜單

供應人數：日新國小 830 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 | 11 月 1 日 | 一 | 米飯 | 香 雞 排 | 小炒四季豆 | 雙色高麗菜 | 花菜丸片湯 | | 深綠色蔬菜中各種營養素含量密度比較高，也就是說深綠色蔬菜有著濃濃.滿滿的各種營養素，包括了「鎂」和「鈣」這二種礦物質，他們可以舒緩緊繃的情緒，減少焦慮並幫助睡眠。但是有「意見調查表」反映說不愛「有機葉菜」，這是很可惜的。我想不喜歡這類菜的原因不外乎澀澀的、有特殊味道和有點苦味。因此我們聘請到澧食基金會的五星主廚來指點創意料理，讓我們一起敞開心胸體驗看看吧。 |
| 2 | 11 月 2 日 | 二 | 米飯 | 蔥 爆 肉 | 黃瓜三色 | 海芽白菜 | 鴨 肉 羹 | 水果 | |
| 3 | 11 月 3 日 | 三 | 美濃粄條 | | 茶 葉 蛋 | 毛 豆 莢 | 銅 鑼 燒 | 乳品 | |
| 4 | 11 月 4 日 | 四 | 米飯 | 梅干豆腐 | 紅蘿蔔炒蛋 | 雙色花椰菜 | 黃瓜蠔菇湯 | 水果 | |
| 5 | 11 月 5 日 | 五 | 米飯 | 清蒸香菇雞 | 德腸彩椒 | 扁魚青江 | 白菜魚湯 | | |
| 6 | 11 月 8 日 | 一 | 米飯 | 蒜爆花枝肉片 | 豆薯炒蛋 | 三色小瓜 | 雞茸蔬菜濃湯 | | |
| 7 | 11 月 9 日 | 二 | 米飯 | **味噌燒肉** | **義式烤菜** | **雪泥和風青菜** | 紫菜蛋花湯 | 水果 | |
| 8 | 11 月 10 日 | 三 | 廣 東 粥 | | 蠔油雞翅 | 百頁醃瓜 | 咖哩烤派 | 乳品 | |
| 9 | 11 月 11 日 | 四 | 米飯 | 燒 豆 腐 | 炒 四 寶 | 鴿蛋青江 | 當歸菇湯 | 水果 | |
| 10 | 11 月 12 日 | 五 | 米飯 | 照 燒 雞 | 蛤蜊絲瓜 | 燙有機葉菜 | 月見莧菜湯 | | 異國美食篇： **韓國風味餐**~~<br>韓國緯度較高、二面臨海，海帶是他們的特產，海帶(菜)營養非常豐富而且品質很好，被視珍貴的滋養食物，不管是生日或坐月子幾乎每天都離不開海帶湯。 韓國飲食跟我們一樣以米飯為主食，再配菜和湯吃，他們所謂的「豐盛」並不是肉類特別多，而是雖然各種配菜都很小碟但是種類非常多。 因為北方氣候寒冷的關係，新鮮蔬菜產季很短，所以會將之醃漬或發酵成各種泡菜小菜。 韓國也出產上等海苔，常拿來佐飯吃: 可以將海苔片放在飯上，再用筷子將它包夾飯吃; 也可以像**今天**一樣**用海苔絲和各種蔬菜、肉類拌在一起做成拌飯吃**。 |
| 11 | 11 月 15 日 | 一 | **韓式海苔拌飯** | | **韓式燒肉** | **五色蔬菜** | **韓式海帶芽湯** | | |
| 12 | 11 月 16 日 | 二 | 米飯 | 薄鹽鯖魚 | 翡翠蒸蛋 | 醬扒白菜 | 蘿蔔排骨湯 | | |
| 13 | 11 月 17 日 | 三 | 酸辣湯餃 | | 豬肉餡餅 | 涼拌小瓜 | 玉米段 | 乳品 | |
| 14 | 11 月 18 日 | 四 | 米飯 | 千 金 雞 | 開陽瓠瓜 | 菊絲有機葉菜 | 蛤蜊冬瓜湯 | 水果 | |
| 15 | 11 月 19 日 | 五 | 米飯 | 椒鹽腐皮百頁 | 咖哩洋芋 | 香根花菜 | 裙菜蛋花湯 | | |
| 16 | 11 月 22 日 | 一 | 米飯 | 高昇排骨 | 金沙四季丁 | 蒜香 A 菜 | 菠菜豬柳湯 | | |
| 17 | 11 月 23 日 | 二 | 鮭魚飯 | 鮭 魚 鬆 | 佛 跳 牆 | 彩椒青花菜 | 豆薯蛋花湯 | 水果 | |
| 18 | 11 月 24 日 | 三 | 蘿蔔燒肉麵 | | 烤 地 瓜 | 蒜香海帶根 | 小 西 點 | 乳品 | |
| 19 | 11 月 25 日 | 四 | 米飯 | 玉米滑雞 | 沙茶油菜 | 豆包高麗菜 | 魚 皮 湯 | 水果 | |
| 20 | 11 月 26 日 | 五 | 米飯 | 蔥爆豆腐 | 蕃茄炒蛋 | 香菇白菜 | 紅豆紫米湯圓 | | |
| 21 | 11 月 29 日 | 一 | 米飯 | 蛋黃蒸肉 | 菇炒四季豆 | 櫻花絲瓜 | 番茄豆腐湯 | | |
| 22 | 11 月 30 日 | 二 | 米飯 | 香酥魚塊 | 燴 菠 菜 | 韭香芽菜 | 山藥雞湯 | 水果 | |

備註：1. 11/4、11/11、11/19、11/26 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. 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 ~~ 韓式風味餐**

韓國位於東北亞的朝鮮半島，由於與中國東北相連地，歷史與文化受中國影響極深－尤其是儒家思想，餐桌禮儀更是如此，例如：餐桌上忌諱談論不潔的事物；吃飯時忌諱吃的太慢或太快，以免讓人感覺不滿意或是與他人搶食；吃飯時忌諱將筷子重重摔在桌上，或用勺子磕碰盤子發出聲響；勿把湯匙和筷子同時抓在手裡；不要把匙和筷子搭放在碗上，應放在桌緣；年長的人先開動，也不應該比長輩早吃完飯離桌；餐桌上不嬉笑高談； 不應該對食物挑剔；使用牙籤時應該蓋住嘴等。

用餐禮儀有一點與中國、日本和越南不同－「不以飯就口」(就是不將飯碗和湯碗拿起來吃或喝)」，而是用金屬作的長柄匙來吃飯與喝湯。順便一提的是韓式的筷子是扁平的金屬箸，只用來夾菜，通常不用來吃米飯。

餐具的擺放也很重要。盛米飯的碗應該放在最左邊，然後是匙和筷子。熱的食物要放在桌子的右邊，涼的食物放在左邊。湯和燉煮的食物要放在每個人的右邊。蔬菜則應該和米飯一起放在左邊。泡菜要放在後面而醬應該放在前面。

朝鮮半島四季分明，菜色也會因季節而有不同風貌。冬季嚴寒、多半會下雪，蔬菜產季很短所以新鮮蔬菜很少且種類並不多，因此在蔬菜產季時會做醃(泡)菜和「醬」來貯存，以供應非產季時食用。水果只有梨子蘋果等溫帶水果，但是海洋資源豐富，海帶、紫菜、海鮮等食材使用得也很多，菜色以清淡為主，少油膩但是多有辣。韓國料理有著陰陽五行的思想，即將「鹹、甜、酸、苦、辣」五味和「紅、綠、白、黑、黃」五色融入菜餚。因此韓國菜擁有非常繽紛的色彩和相當豐富的配菜，並重視擺盤的協調，我們台灣對韓國料理接受度高，種類也很多元。韓食為韓國的傳統飲食。韓國以米為主食，而韓國料理即由米飯、湯與各式各樣的小菜所組成。在食材方面，蔬菜的使用量較肉類來得多，料理方式則有水煮或川燙等各種方式，相當多元。

韓國以米食為主，食材大量使用發酵食品，例如泡菜、醬油、大醬、辣椒醬等，尤其式泡菜聞名世界。其料理除了定食以外還有拌飯。菜色方面有韓式燒肉、海鮮煎餅、炒碼麵、糖醋肉、大醬湯、辣炒年糕、人參雞湯、榨醬麵、冷麵、春川鐵板雞、海苔、海帶湯、銅盤烤肉、冷麵等，都是我們耳熟能詳的韓國菜。

**拌飯**：是最能呈現韓國料理特色的傳統平民飲食，是在飯上放置各種蔬菜、牛肉，再加入辣椒醬攪拌。它有一種清冰箱的感覺，只要取一個大碗加上熱騰騰的飯，再將各種小菜加進去，上面再加點辣椒醬、淋上芝麻油就是簡單又幸福的一餐。

定食：幾乎可以擺滿一桌的豐盛料理，由十來樣菜餚來配米飯吃，使用各種肉類、蔬菜、雜項食材，使用各種方法(燒烤、煎炸、蒸煮、膾、泡製等)，做成各式肉類、小菜、湯、燉(煮)菜、火鍋等。

韓式燒肉：是用醬汁將切得薄薄的肉片醃漬後再烤熟食用的韓式烤肉。

各式小菜：韓國小菜種類之多真令人歎為觀止，光是泡菜就幾乎是各種食材都可以做，包括海鮮類等，不限於蔬菜。泡菜有二種，有經過短時間醃漬就可以食用的，也有需要長期發酵的。長期發酵的泡菜產生乳酸菌的量並不亞於優酪乳。

食材營養：

韓國泡菜：熱量低、富含纖維素，但要小心鹽含量可能太高的問題，不能多吃。但長期發酵的泡菜因為發酵過程中產生對人體有益的乳酸菌(益生菌)，被譽為蔬菜的優酪乳，加上含有豐富植化素的天然香辛料，因此被美國的健康雜誌評為世界 5 大最健康食品之一。

# 日新國小___年____班　用餐意見反應表

日期：　　年　　月　　日

| 日期 | 菜名或<br>水果.乳品 | 狀況或建議 |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

導師簽名：