

103 年 11 月 日新.新興 國小午餐食譜

供應人數：日新國小 800 人； 新興國小 830 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3日	一	米飯	三杯中卷	黃瓜三色	叉燒油菜	蘿蔔排骨湯		去年爆發蔬菜油摻假事件後許多人一窩蜂的改吃豬油，今年卻爆發更可怕的豬.牛油事件，你踩到地雷了嗎？許多人逃過了烹調油卻躲不過各種的下游後製產品，到底我們該怎麼做才能降低風險呢？
2	11月4日	二	米飯	糖醋雞丁	醬燒冬瓜	雙色高麗菜	青菜豆腐湯	水果	
3	11月5日	三	府城擔仔麵		茶葉蛋	脆瓜滷海結		乳品	
4	11月6日	四	米飯	蔥油雞	沙茶冬粉	泡芙白菜	花菜九片湯		
5減碳蔬食	11月7日	五	米飯	咖哩豆腐	菜脯烘蛋	麻薑海菜	蔬 菜 湯		
6	11月10日	一	米飯	樹子蒸魚	鮮菇燜筍	鴿蛋青江	寶 血 湯		首先要少吃加工品。並不是加工品都是萬惡的，只是你不容易看出裡面有什麼(即使土司也含有烘焙用油呢)。商品為了要色.香.味和口感俱全，往往添加了油和各種添加物，每多添加一種，無形中就會增加一些風險。
7	11月11日	二	米飯	小 炒 肉	翠玉絲瓜	蒜香豇豆	什錦菇湯	水果	
8	11月12日	三	雞肉飯	雞肉絲料	烤 黑 輪	塔香海茸	玉米濃湯		
9減碳蔬食	11月13日	四	米飯	鐵板豆腐	紅蘿蔔炒蛋	豆菊油菜	山藥清湯		
10	11月14日	五	米飯	蛋黃蒸肉	彩椒玉米	樹子龍鬚	餛 飩 湯		
11	11月17日	一	米飯	魚 羹	滷 味	三色瓠瓜	珍珠奶茶		烹調用油要區分使用，橄欖油等「高單元不飽和脂肪酸」多的油較無害健康，可用來拌炒，但是不可高溫油炸。豬油.棕櫚油.椰油等安定.油性又好，油炸較不會產生過氧化物，但是它對我們的心血管會有危害。
12	11月18日	二	米飯	洋芋燒肉	什錦蔬菜	蒜香地瓜葉	鳳梨苦瓜雞	水果	
13	11月19日	三	廣 東 粥		丁香豆干片	毛 豆 莢		乳品	
14	11月20日	四	米飯	香滷素肉	韭香芽菜	燴 菠 菜	冬菜黃瓜湯		
15減碳蔬食	11月21日	五	米飯	迷迭香燉嫩雞	小炒豇豆	芹香高麗菜	芙 蓉 湯		
16	11月24日	一	米飯	辣炒皮蛋	醋溜三絲	清江木耳	山藥雞湯		學校用的大豆油跟現在流行的亞麻仁籽油一樣，含有高量的「次亞麻油酸」，是人體必要且必須從食物的來的「必須脂肪酸」，它在體內可以合成 EPA. DHA 等物質，對免疫系統也很重要。但是它很怕熱，不可高溫炒炸。
17	11月25日	二	米飯	左宗棠雞	奶汁花椰菜	薑味白菜	紫菜蛋花湯	水果	
18	11月26日	三	當歸鴨寬粉		涼拌小黃瓜	包 子			
19	11月27日	四	米飯	百匯鹽酥雞	菇炒四季豆	XO 醬白菜	鮮 魚 湯		
20減碳蔬食	11月28日	五	米飯	鮭魚聰明蛋	泡菜豆腐	輕燴黃瓜	麻 油 湯		

備註：1. 11/7、11/13、11/21、11/28 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）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。

南區新興國小____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：