

103 年 12 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	12月1日	一	米飯	薑爆肉絲	雙色高麗菜	玉米菠菜	三絲湯		台南的夏天很炎熱，蔬菜長不好，所以冬天才是許多在地蔬菜的盛產期，尤其是高麗菜、花椰菜、白菜等十字花科蔬菜，不但當季、好吃，而且是公認的防癌好蔬菜。經常進補的冬季更應該多吃這些在地蔬菜。
2	12月2日	二	米飯	佛跳牆	雪菜干丁	香根花菜	紅豆湯	水果	
3	12月3日	三	麵線糊		醬沾米血	蒜香豇豆		乳品	
4減碳蔬食	12月4日	四	米飯	咖哩洋芋	椒鹽蔬菜	炒油菜	一品鍋湯		
5	12月5日	五	米飯	千金雞	黃瓜魚粿	菊絲白菜	高麗菜蛋花湯		
6	12月8日	一	米飯	醬沾魚塊	碧蘭鮑菇	雙色白菜	玉米蛋花湯		豆干，太黃會被懷疑加了皂黃、經久不壞會怕加防腐劑、太白呢又怕被漂白，說到漂白呢，豆芽菜更是第一懷疑對象。最近被爆的漂白、染色、凝固劑、防腐劑問題好像都跟豆製品有關，不禁讓我們擔心午餐的食材是否有問題。其實過氧化氫漂白劑、皂黃和瘦肉精都可以用非常簡單的方法加以測試，我們的食材也都會經過這些簡單的測試。至於比較複雜的檢驗，我們除了會要求送驗證明以外也會不定期抽檢，因此午餐是相對安全的。
7	12月9日	二	米飯	海鮮蒸蛋	魚香花椰菜	樹子地瓜葉	白菜雞湯	水果	
8	12月10日	三	湯餃		感性滷味	花捲饅頭	酸辣湯		
9減碳蔬食	12月11日	四	米飯	麻油蛋麵線	白玉海苔	四蔬高麗菜	海芽味噌湯		
10	12月12日	五	米飯	香蔥滷肉	螞蟻上樹	燙青菜	蛤蜊冬瓜湯		
11	12月15日	一	米飯	蔥爆肉	銀芽雞絲	燴菠菜	白菜魚湯		
12減碳蔬食	12月16日	二	米飯	髮菜羹	炒四寶	青江木耳	泡菜火鍋湯	水果	
13	12月17日	三	鮭魚飯	鮭魚鬆	麻薑木耳	輕燴黃瓜	紫菜蛋花湯	乳品	
14	12月18日	四	米飯	三杯腰花雞	叉燒油菜	雙色高麗菜	花菜九片湯		
15	12月19日	五	米飯	蘿蔔燒肉	培根烘蛋	蠔菇茼蒿	青菜豆腐湯		
16	12月20日	六	大滷麵		雞薯雙味	香辣大頭菜	銅鑼燒		日新(日新運動會)
16	12月22日	一	大滷麵		雞薯雙味	香辣大頭菜	銅鑼燒		新興(日新補假)
17	12月23日	二	米飯	特里亞其	貝珠冬瓜	泡芙白菜	蘿蔔排骨湯	水果	製作傳統豆花、豆腐和豆干的過程需要添加硫酸鈣，因此被認為是補充鈣質的來源。但是「(冷凍)三色豆花」和「盒裝嫩豆腐」的製作過程並不需要添加鈣來凝固，因此這二種雖然也有傳統豆腐的營養成分，但鈣質卻很少，因此不喝牛奶的人選擇豆腐的時候應該要優先選用傳統豆花、豆腐和豆干，才可以多攝取到鈣質。
18	12月24日	三	刈包		京醬肉絲	白菜滷	八寶粥		
19減碳蔬食	12月25日	四	米飯	海帶結燒素肉	炒什錦	麻香油菜	鮮魚湯		
20	12月26日	五	米飯	香酥海雞腿	蕃茄炒蛋	塔香海帶根	菠菜豬肝湯		
21	12月27日	六	炒米粉		蒜苗香腸片	菇炒四季	浮水魚粿		
22	12月29日	一	米飯	海鮮豆腐煲	沙茶冬粉	蒜香菠菜	酸菜肚片湯		
23	12月30日	二	米飯	瓜仔雞	紅蘿蔔炒蛋	培根花椰菜	黃瓜魚丸湯	水果	
24	12月31日	三	麻油雞飯		鮮菇燜筍	毛豆莢	豆薯蛋花湯	乳品	

備註：

1. 12/4、12/11、12/16、12/25 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**）**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：