

104 年 10 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 850 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	10月1日	四	米飯	黑胡椒豬柳	培根烘蛋	銀芽三絲	青菜豆腐湯	水果	天氣炎熱不禁讓人想起消暑的冰品和飲料，但其實這二者並不能解渴，而且飲料中的果糖不容易代謝，對健康不好，更容易導致肥胖，最好還是多喝水。
2	10月2日	五	米飯	花枝排	咖哩蔬菜	三色小瓜	綠豆湯		
3	10月5日	一	米飯	豆酥鱈魚	沙茶空心菜	醬燒冬瓜	酸菜白肉湯		
4減碳蔬食	10月6日	二	米飯	三色炒蛋	海帶干絲	黃瓜魚粿	什錦清湯	水果	
5	10月7日	三	干貝蘿蔔粥		刈包	酸菜肉片	花生糖粉	乳品	
6	10月8日	四	米飯	烤豬排	開陽瓠瓜	燴莧菜	月見味噌湯	水果	
7	10月12日	一	雞肉飯	雞肉絲料	滷味	XO醬白菜	羅宋湯		蒟蒻做成的「素腰花」口感爽脆，吃了雖然有飽足感，本身卻沒有熱量，因此常應用於體重控制的飲食。素腰花做為素食材料雖然好吃，營養素卻不足，還是應該多吃豆製品來補充蛋白質。
8減碳蔬食	10月13日	二	米飯	三杯腰花	蛋炒高麗菜	蛤蜊絲瓜	鮮素湯	水果	
9	10月14日	三	豚骨拉麵		香酥豬排	蒜香海帶根	豆沙饅頭	乳品	
10	10月15日	四	米飯	碳烤肉片	醋溜紅蘿蔔	碧蘭鮑菇	鮮魚湯	水果	
11	10月16日	五	米飯	瓜仔雞	炒四寶	叉燒油菜	酸菜肚片湯		秋天是菱角的季節，菱角屬於五穀根莖類，含有多量的澱粉不含脂肪，可以作為主食直接撥食，較嫩的用來煮湯，除此之外也可以炒食或做成甜點，它也是我們的在地食材喔。
12	10月19日	一	米飯	蔥爆肉	金菇冬瓜	蒜香空心菜	菱角排骨湯		
13減碳蔬食	10月20日	二	米飯	海鮮蒸蛋	醬沾豆腐	塔香海草	三色白菜湯	水果	
14	10月21日	三	麵線糊		丁香花生	泡菜黃豆芽	銀絲卷	乳品	
15	10月22日	四	米飯	香酥雞腿	南瓜炒肉絲	泡芙白菜	三絲湯	水果	木耳含有非常豐富的纖維質以及酸性多醣，可預防便秘，也可以降低血膽固醇和血液黏度。白木耳又稱為銀耳，含有豐富的氨基酸和多糖，是膠原蛋白補品，具有潤肺止咳、增強免疫力的功效，可以稱為是窮人的燕窩。
16	10月23日	五	米飯	蒜爆花枝肉	青花沙拉	香腸高麗菜	冬菜鴨粉湯		
17	10月26日	一	米飯	照燒雞	鮪魚銀芽	黃瓜三色	冬瓜河蜆湯		
18減碳蔬食	10月27日	二	米飯	海結素肉	豆薯炒蛋	蠔菇萵苣	蘿蔔玉米湯	水果	
19	10月28日	三	海產粥		茶葉蛋	碎脯四季豆	蘋果派	乳品	
20	10月29日	四	米飯	洋芋燜雞	三色花菜	蒜香地瓜葉	黃瓜魚丸湯	水果	
21	10月30日	五	米飯	佛跳牆	咖哩炒花枝	青江木耳	鳳梨銀耳湯		

備註：備註：1. 10/6、10/13、10/20、10/27 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：