

104 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 850 人



NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果.乳品	營養師的話
1	12月1日	二	米飯	醬沾魚塊	雙色白菜	燙青菜	山藥雞湯	水果	到了冬天許多人都會進補一番。但是「進補」也要因時、因地制宜，不能亂補。「冬令進補」的中醫理論發展於肉類供應不充足的、地處溫寒帶的中國，不像台灣地處亞熱帶，冬天氣候較溫暖，而且我們平時各種肉類的攝取量也已經遠高於身體需求量，因此進補的需求要因人而異，只有在寒流來襲，氣溫很低時，才適合羊肉爐、薑母鴨等「溫補」。
2	12月2日	三	大滷麵		丁香花生	涼拌小黃瓜	煎餃	乳品	
3減碳蔬食	12月3日	四	米飯	蕃茄炒蛋	醬爆干丁	蒜香菠菜	麻油湯	水果	
4	12月4日	五	米飯	蔥油雞	沙茶油菜	蔥油銀芽	蘿蔔排骨湯		
5	12月7日	一	米飯	海帶結燒肉	蛋炒高麗菜	麻薑油菜	鮮魚湯		
6	12月8日	二	雞肉飯	雞肉絲料	鮮菇燜筍	燴菠菜	泡菜火鍋湯	水果	
7	12月9日	三	什錦米苔目		感性滷味	珍珠丸子	三絲湯	乳品	
8	12月10日	四	米飯	三杯腰花雞	玉米肉末	輕燴黃瓜	茼蒿九片湯	水果	
9減碳蔬食	12月11日	五	米飯	羅宋	培根烘蛋	蒜香海帶根	紅豆湯		
10校慶	12月12日	六	漢堡	卡拉雞腿堡	三色沙拉	黃瓜拌雞絲	玉米濃湯		傳統的進補都是以肉類為主，但是對平常就吃很多肉類的我們，應該要搭配豐富的蔬果一起吃才不會太燥熱、才不會使免疫系統失衡，免得進補不成反而造成身體的負擔。
11	12月15日	二	米飯	爆洋蔥肉片	菇炒四季豆	開陽白菜	芥菜雞湯	水果	
12	12月16日	三	魷魚羹麵		茶葉蛋	奶汁花椰菜	喜兔包	乳品	
13	12月17日	四	米飯	黑胡椒雞柳	炒四寶	麻薑海菜	酸菜豬血湯	水果	
14減碳蔬食	12月18日	五	米飯	鹽酥百匯	黃金山藥	青江木耳	當歸菇湯		
15	12月21日	一	米飯	豉汁排骨	螞蟻上樹	蛤蜊絲瓜	菠菜肉片湯		「西蘭花」俗稱「青花菜」，正如它的顏色是屬於深綠色蔬菜，營養價值相當高，它的維生素B.C以及礦物質鈣.鎂.鐵.鋅含量在蔬菜中是數一數二的多。它有助於安定情緒、保持精力、預防骨質疏鬆和貧血。除此之外它所特有的植物化學物質更可以調節免疫，對抗病毒與腫瘤。這種蔬菜既營養，外觀又漂亮，也沒有濃烈的味道，小朋友應該要多多食用。
16	12月22日	二	米飯	薑母鴨	醬沾米血	蘿蔔水果玉米	八寶粥	水果	
17	12月23日	三	米糕	香蔥滷肉燥	麥克雞塊	香辣大頭菜	什錦菇湯	乳品	
18	12月24日	四	米飯	糖醋雞丁	素炒什錦	肉燥A菜	裙菜味噌湯	水果	
19減碳蔬食	12月25日	五	米飯	鮭魚聰明蛋	花生麵筋	三色小瓜	翡翠羹湯		
20	12月28日	一	米飯	薑爆肉絲	家常豆腐	扁魚青江	南瓜白菜湯		
21	12月29日	二	米飯	玉米滑雞	雪菜干片	雙色高麗菜	酸辣湯	水果	
22	12月30日	三	義大利肉醬麵		水煮蛋	彩椒青花菜	蛤蜊冬瓜湯	乳品	
23	12月31日	四	米飯	魚排	小炒四季豆	排骨芋燒白菜	枸杞雞湯	水果	

備註：1. 12/3、12/11、12/18、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：