

105 年 1 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 減碳蔬食	1 月 4 日	一	米飯	三杯豆腐	蛋炒高麗菜	干貝芥心	一品冬瓜湯		免疫系統是我們身體的軍隊，幫我們抵抗細菌和病毒的侵略，維持身體健康。而這免疫系統卻有 70% 存在消化系統的腸道中，因此維持腸道健康才能維持身體健康。我們腸道中住著許多細菌，其中有好菌有壞菌，好菌多多才能使腸道健康。
2	1 月 5 日	二	米飯	蒜泥白肉	蕃茄炒蛋	菊絲白菜	當歸鴨湯	水果	
3	1 月 6 日	三	海鮮粥		辣醬獅子頭	毛豆莢	小海帶捲	乳品	
4	1 月 7 日	四	米飯	千金雞	鮪魚銀芽	翠玉絲瓜	紫菜蛋花湯	水果	
5	1 月 8 日	五	米飯	咖哩小肉丁	蝦仁烘蛋	蘑菇青菜	魚皮湯		
6 減碳蔬食	1 月 11 日	一	米飯	香酥豆腐	魚香花菜	燴菠菜	味噌湯		想要維持腸道中好菌(益生菌)多多壞菌少，就要多吃好菌喜歡而且壞菌不喜歡的食物，那是什麼呢？就是要多吃蔬果，蔬果中的纖維、果寡糖是好菌喜歡的食物；此外要少吃豬油牛油等動物油脂、少油炸少燒烤，並且要細嚼慢嚥。
7	1 月 12 日	二	米飯	蔥油魚片	麻婆豆腐	油菜炒肉絲	竹筴排骨湯	水果	
8	1 月 13 日	三	麻油豬柳麵線		麻薑米血	滷海結	肉圓	乳品	
9	1 月 14 日	四	米飯	腰果雞米花	塔香海帶根	開陽白菜	餛飩湯	水果	
10	1 月 15 日	五	米飯	泡菜豬肉鍋	焗烤培根洋芋	菇炒四季豆	紅豆湯圓		
11	1 月 18 日	一	米飯	佛跳牆	沙茶冬粉	蠔菇青江	鳳梨苦瓜雞湯		
12	1 月 19 日	二	米飯	蘿蔔燒肉	西芹魚片	枸杞菠菜	芙蓉湯	水果	
13	1 月 20 日	三	西點						如果覺得好菌不夠，也可以喝優酪乳或吃優格，對年奶過敏的人也可以補充有小綠人認證的益生菌粉。

備註：備註：1. 1/4、1/11 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：