

105 年 2 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}	2月15日	一	米飯	羅宋	菜脯烘蛋	麻香油菜	山藥枸杞湯		小朋友的意見營養師聽到了，首先，雖然油炸的菜很香很好吃，可是炸物含油量較高，炸得太過也容易產生有毒物質，所以偶爾品嚐一下就好，頻率不能太高。 此外味道較重的蔬菜，例如青(彩)椒、苦瓜、茄子等，它們各有不可取代的營養素—例如苦瓜素有益於降低胰島素阻抗和體重控制等。雖然也知道小朋友不喜歡，但是我們還是必須在小時候就多少熟悉這些食材的味道，營養師會降低這些菜的供應頻率，廚房媽媽也會盡量將它烹調得較可口。
2	2月16日	二	米飯	千金雞	輕燴黃瓜	蒜香海帶根	三絲湯	水果	
3	2月17日	三	麵線糊		丁香花生	烤地瓜		乳品	
4	2月18日	四	米飯	鮭魚鬆	培根西芹	麻薑海菜	玉米濃湯	水果	
5	2月19日	五	米飯	香蔥滷肉	菇炒四季豆	芹香高麗菜	筍片雞湯		
6	2月20日	六	麻油雞飯		燒賣	香辣大頭菜	玉米蛋花湯		
7 _{減碳蔬食}	2月22日	一	米飯	三杯豆腐	香根花菜	玉米菠菜	海芽味噌湯		
8	2月23日	二	米飯	香酥雞腿	五彩繽紛	雙色白菜	紫菜蛋花湯	水果	
9	2月24日	三	蘿蔔燒肉麵		珍珠丸子	毛豆莢	喜兔包	乳品	
10	2月25日	四	米飯	椒香烤柳葉	番茄炒蛋	薑味白菜	火鍋湯	水果	
11	2月26日	五	雞肉飯	雞肉絲料	沙茶油菜	開陽瓠瓜	什錦菇湯		

備註：1. 2/15、2/22 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：