

105 年 3 月 日新.新興 國小午餐食譜

供應人數：日新國小 850 人； 新興國小 900 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	3月1日	二	米飯	薑爆肉絲	素炒什錦	雙色高麗菜	芙蓉湯	水果	最近幾年流行一種很健康的飲食—「地中海飲食」,指的是法國、義大利、西班牙、希臘等地中海國家的飲食方式,他們主要的食物是麵包、新鮮蔬菜、豆類、穀類、水果、橄欖油、堅果和天然香辛料植物等,並且經常食用發酵的奶類製品(如優格)。主要肉類以魚類和貝類為主,肉類只是適量的攝取。用餐時還會喝一點紅酒。
2	3月2日	三	義大利肉醬麵		水煮蛋	彩椒青花菜	白菜魚湯	乳品	
3減碳蔬食	3月3日	四	米飯	泡菜豆腐	木須炒蛋	蒜香油麥菜	蘿蔔玉米湯	水果	
4	3月4日	五	米飯	酥炸海雞腿	塔香海茸	洋蔥甜不辣	餛飩湯		
5	3月7日	一	米飯	佛跳牆	紅油桂筍	韭香芽菜	紅豆湯圓		
6	3月8日	二	米飯	瓜仔肉豆腐	螞蟻上樹	紅蘿蔔炒蛋	紫菜魚丸湯	水果	多酚是一種植物中的化學物質,與部分植物的色彩有關。多酚是相當好的抗氧化物質,能對抗傷害人體的自由基,抑制壞膽固醇氧化,因此被認為是對抗心血管疾病的高手,對健康的維持和延緩老化皆扮演重要角色。
7減碳蔬食	3月9日	三	南瓜米粉		蒲燒豆包	毛豆莢	蛤蜊冬瓜湯	乳品	
8	3月10日	四	米飯	日式鹹魚	蒸蛋	蒜香海帶根	皇格排骨湯	水果	
9	3月11日	五	米飯	黑胡椒雞柳	彩椒玉米	菊絲奶白菜	魚皮湯		
10	3月14日	一	米飯	蔥爆肉	炒四寶	黃瓜三色	青菜豆腐湯		
11	3月15日	二	米飯	蔥油淋雞	沙茶千寶菜	蔥油銀芽	小魚味噌湯	水果	簡單來說就是以未精製的穀物(例如五穀米、糙米)為主食;少油炸,吃堅果,烹調時使用適量的橄欖油;不要太多的肉類,並且多魚類海鮮少紅肉(例如牛、豬肉);多吃各種新鮮蔬果,內容包括各種顏色、富含多酚的蔬果,如葡萄、蘋果、草莓、蔓越莓以及蔬菜中的花椰菜、洋蔥等。平時也可以適量得喝些未發酵的綠茶。
12	3月16日	三	翡翠魚片粥		蠔油雞翅	三色小瓜	黑糖麻花卷	乳品	
13減碳蔬食	3月17日	四	米飯	彩椒豆腐	豆薯炒蛋	薑味油菜	當歸菇湯	水果	
14	3月18日	五	米飯	蒜泥白肉	田園三色	蟹絲高麗菜	黑輪湯		
15	3月21日	一	米飯	香辣魚丁	金菇冬瓜	鴿蛋青江	雞茸蔬菜濃湯		
16	3月22日	二	米飯	親子丼	醬燒冬瓜	枸杞菠菜	酸菜肚片湯	水果	簡單來說就是以未精製的穀物(例如五穀米、糙米)為主食;少油炸,吃堅果,烹調時使用適量的橄欖油;不要太多的肉類,並且多魚類海鮮少紅肉(例如牛、豬肉);多吃各種新鮮蔬果,內容包括各種顏色、富含多酚的蔬果,如葡萄、蘋果、草莓、蔓越莓以及蔬菜中的花椰菜、洋蔥等。平時也可以適量得喝些未發酵的綠茶。
17減碳蔬食	3月23日	三	金沙炒飯		醬沾豆腐	感性滷味	冬菜黃瓜湯	乳品	
18	3月24日	四	米飯	咖哩雞丁	喜相逢	雙色花椰菜	貢丸湯	水果	
19	3月25日	五	米飯	高昇排骨	小炒四季豆	開陽白菜	南瓜雞湯		
20	3月28日	一	米飯	洋芋燒肉	銀芽雞絲	扁魚青江	鮮魚湯		
21	3月29日	二	米飯	鹽酥雞	溜紅蘿蔔	泡芙白菜	裙菜蛋花湯	水果	簡單來說就是以未精製的穀物(例如五穀米、糙米)為主食;少油炸,吃堅果,烹調時使用適量的橄欖油;不要太多的肉類,並且多魚類海鮮少紅肉(例如牛、豬肉);多吃各種新鮮蔬果,內容包括各種顏色、富含多酚的蔬果,如葡萄、蘋果、草莓、蔓越莓以及蔬菜中的花椰菜、洋蔥等。平時也可以適量得喝些未發酵的綠茶。
22	3月30日	三	大滷麵		茶葉蛋	涼拌小黃瓜	杯子蛋糕	乳品	
23減碳蔬食	3月31日	四	米飯	海鮮蒸蛋	海帶干絲	燙青菜	蔬菜湯	水果	

備註：備註：1. 3/3、3/9、3/17、3/23、3/31 供應減碳蔬食餐。

2. 3/3 油麥菜、3/11 奶白菜、3/15 千寶菜為在地有機蔬菜。

3. 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。

4. 遇特殊狀況(如颱風、退貨、物價上揚)變動食譜。

5. 水果係暫定。

6. 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：