

105 年 4 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	4月1日	五	米飯	左宗棠雞	菇炒粉豆	鹹肉高麗菜	菠菜肉片湯		知道什麼是「四電少於2」嗎？答案就是每天看電視、打電動、打電腦、用電話時間要少於2小時。 為什麼老師要要求小朋友「四電少於2」呢？這是因為 3C 產品除了容易導致近視以外，它所散發的光(藍光)具有很高的能量，會傷害我們的水晶體以及眼底的視網膜，導致白內障，對眼睛的傷害非常大。因此有的媽媽會要求小朋友吃「葉黃素」來保護眼睛。 「葉黃素」和「玉米黃素」是黃色的類胡蘿蔔素，大多存在深綠色蔬菜中。我們吃了葉黃素和玉米黃素後，它們會到我們的視網膜中去幫忙吸收、過濾藍光，避免藍光傷害我們的眼睛，因此被稱為「護眼營養素」。 因此小朋友除了要「四電少於2」以外，還要多吃含有豐富「葉黃素」的護眼蔬菜，例如☺菠菜、☺地瓜葉、☺芥藍菜、☺山茼蒿、☺蘿蔓葉、☺豌豆莢、☺南瓜、☺綠花椰菜等深綠色蔬菜。
2	4月6日	三	味噌拉麵		香酥豬排	蒜香海帶根	銀絲卷	乳品	
3	4月7日	四	米飯	三杯中卷	豆薯炒蛋	輕燴黃瓜	四神排骨湯	水果	
4	4月8日	五	燴飯	什錦燴料	麥克雞塊	麻油炒油菜	紫菜蛋花湯		
5	4月11日	一	鮭魚飯	鮭魚鬆	麻薑木耳	枸杞絲瓜	酸白菜肉片湯		
6	4月12日	二	米飯	瓜仔雞	木須炒蛋	薑味奶白菜	魚皮湯	水果	
7	4月13日	三	湯餃		螞蟻上樹	豬肉餡餅	酸辣湯	乳品	
8	4月14日	四	米飯	泰式打拋肉	三色小瓜	雙色高麗菜	餛飩湯	水果	
9減碳蔬食	4月15日	五	米飯	佛跳牆	酸菜麵腸	扁魚青江	阿華田奶茶		
10	4月18日	一	米飯	蒜爆花枝肉片	彩椒玉米	碧蘭鮑菇	當歸鴨湯		
11	4月19日	二	米飯	糖醋雞丁	五彩繽紛	東京白菜	豆薯蛋花湯	水果	
12	4月20日	三	雞肉白醬義大利麵		黃金魚蛋	水果玉米	黃豆芽裙菜湯	乳品	
13減碳蔬食	4月21日	四	米飯	香酥豆腐	黃金山藥	薑味油菜	一品鍋湯	水果	
14	4月22日	五	米飯	海結燒肉	紅蘿蔔炒蛋	蔥油銀芽	月見味噌湯		
15	4月25日	一	米飯	羅宋	滷丸	雙色花椰菜	金針豆腐湯		
16	4月26日	二	米飯	香酥魚塊	咖哩洋芋	燙青菜	三絲湯	水果	
17	4月27日	三	廣東粥		丁香花生	毛豆莢	馬拉糕	乳品	
18減碳蔬食	4月28日	四	米飯	三色炒蛋	糖醬滷皇格	黃瓜花片	翡翠羹湯	水果	
19	4月29日	五	米飯	黑胡椒豬柳	芹香花枝	蒜香地瓜葉	白菜魚湯		

備註：

1. 4/15、4/21、4/28 供應減碳蔬食餐。
2. 3/31 荷白菜、牛番茄、4/1 粉豆、高麗菜、4/12 奶油白菜、4/15 青江菜、4/18 東京白菜、4/20 水果玉米、4/21 油菜、南瓜為在地有機蔬菜。
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：