

105 年 5 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	5月2日	一	米飯	蒜泥白肉	小黃瓜拌雞絲	培根高麗菜	青菜丸片湯		「板條」和「米粉」都是米作成的，跟麵粉做成的「麵」不一樣。我們台灣不生產麵粉，都要從國外進口，相對於「麵條」和「麵包」，「板條」和「米粉」是減碳的在地食材呢。
2	5月3日	二	米飯	照燒雞排	彩椒青江	蛤蜊絲瓜	玉米蛋花湯	水果	
3	5月4日	三	美濃板條		醬沾米血	豆干海帶		乳品	
4減碳蔬食	5月5日	四	米飯	蘿蔔燒素肉	洋蔥炒蛋	泡芙白菜	綠豆湯	水果	雞肉是一種白肉，相對於豬肉等紅肉，白肉對我們的心血管比較好。蔥油雞是用大量的蔥薑蒜泡煮出來的一道菜，肉質嫩，不加油更多一份健康，泡煮雞肉的湯汁鮮香濃郁，相信它滲到豆芽菜中會讓芽菜更美味。
5	5月6日	五	雞肉飯	雞肉絲料	南瓜炒肉絲	塔香海茸	餛飩湯		
6	5月9日	一	米飯	蔥爆肉	芋燒白菜	蒜香豇豆	什錦菇湯		
7	5月10日	二	米飯	蔥油淋雞	沙茶空心菜	蔥油銀芽	黃瓜排骨湯	水果	夏天到了往往吃不下飯，喜歡吃點涼麵。天氣炎熱是細菌繁殖的好季節，當我們買冷飲、涼拌菜、涼麵、果汁、冰品等這一類處理完不需經過加熱的食物時，更要小心衛生安全。
8	5月11日	三	海產粥湯飯		醬拌抄手	鍋貼		乳品	
9減碳蔬食	5月12日	四	米飯	香滷素肉	開陽瓠瓜	月見莧菜	山藥枸杞湯	水果	
10	5月13日	五	米飯	特里亞其	醋溜紅蘿蔔	蠔菇青江	海菜蛋花湯		鮭魚、鮭魚等深海魚類的魚油中含有非常豐富的 EPA 和 DHA，EPA 和 DHA 是二種極長鏈的不飽和脂肪酸，對我們的眼睛、頭腦和心血管健康非常有益，但是有些人會覺得它的魚腥味比較重。洋蔥可以去除腥味，又含有豐富的含硫植化素，用它來料理鮭魚和鮭魚既能去腥又營養，一舉二得。
11	5月16日	一	米飯	橙汁排骨	竹筍沙拉	泡芙白菜	冬瓜河蜆湯		
12	5月17日	二	米飯	豆瓣魚丁	蒸蛋	雙色高麗菜	青菜豆腐湯	水果	
13	5月18日	三	麻醬涼麵		京醬肉絲	涼麵蔬菜料	黑輪湯	乳品	鮭魚、鮭魚等深海魚類的魚油中含有非常豐富的 EPA 和 DHA，EPA 和 DHA 是二種極長鏈的不飽和脂肪酸，對我們的眼睛、頭腦和心血管健康非常有益，但是有些人會覺得它的魚腥味比較重。洋蔥可以去除腥味，又含有豐富的含硫植化素，用它來料理鮭魚和鮭魚既能去腥又營養，一舉二得。
14	5月19日	四	米飯	玉米滑雞	脆瓜滷海結	叉燒油菜	味噌湯	水果	
15減碳蔬食	5月20日	五	米飯	鹽酥百匯	香根花菜	翠玉絲瓜	南瓜濃湯		
16	5月23日	一	米飯	滷花生豬腳	銀芽雞絲	青花沙拉	芙蓉湯		鮭魚、鮭魚等深海魚類的魚油中含有非常豐富的 EPA 和 DHA，EPA 和 DHA 是二種極長鏈的不飽和脂肪酸，對我們的眼睛、頭腦和心血管健康非常有益，但是有些人會覺得它的魚腥味比較重。洋蔥可以去除腥味，又含有豐富的含硫植化素，用它來料理鮭魚和鮭魚既能去腥又營養，一舉二得。
17	5月24日	二	米飯	糖醋魚丁	竹筍炒肉絲	蒜香空心菜	紫菜蛋花湯	水果	
18	5月25日	三	鍋燒意麵		滷蛋	酥炸南瓜		乳品	
19	5月26日	四	米飯	蠔油雞翅	小炒豇豆	黃瓜三色	蕃茄豆腐湯	水果	鮭魚、鮭魚等深海魚類的魚油中含有非常豐富的 EPA 和 DHA，EPA 和 DHA 是二種極長鏈的不飽和脂肪酸，對我們的眼睛、頭腦和心血管健康非常有益，但是有些人會覺得它的魚腥味比較重。洋蔥可以去除腥味，又含有豐富的含硫植化素，用它來料理鮭魚和鮭魚既能去腥又營養，一舉二得。
20減碳蔬食	5月27日	五	米飯	鮭魚聰明蛋	鮮菇燜筍	燴莧菜	三色白菜湯		
21	5月28日	六	刈包	酸菜肉片	花生糖粉	海帶小卷	干貝蘿蔔粥	誤植	
22	5月30日	一	米飯	咖哩小肉丁	菜脯蛋	甜不辣高麗菜	白菜魚湯		鮭魚、鮭魚等深海魚類的魚油中含有非常豐富的 EPA 和 DHA，EPA 和 DHA 是二種極長鏈的不飽和脂肪酸，對我們的眼睛、頭腦和心血管健康非常有益，但是有些人會覺得它的魚腥味比較重。洋蔥可以去除腥味，又含有豐富的含硫植化素，用它來料理鮭魚和鮭魚既能去腥又營養，一舉二得。
23	5月31日	二	米飯	三杯雞	玉米肉末	炒油菜	竹筍排骨湯	水果	

- 備註：
1. 5/5、5/12、5/20、5/27 供應減碳蔬食餐。
 2. 5/2 高麗菜、5/5 蚵白菜、5/10 空心菜為在地有機蔬菜。
 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：