

105 年 6 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	6月1日	三	府城擔仔麵		芹香豆干片	花生拌小瓜	蛋糕	乳品	端午節，民間習俗要吃粽子，有幾點需要注意： 1. 家裡煮(訂)粽子的量可能比較大，在炎熱、細菌容易滋生的夏天必須要妥善冰存，吃的時候也要先充分加熱後再吃。 2. 粽子是糯米做的，不容易消化，而且看起來小小一顆的粽子其實熱量很高，不可以吃太多。 3. 粽子蔬菜類不足，記得要配竹筍等季節性蔬菜一起吃，排便才會順暢。
2	6月2日	四	米飯	清蒸香菇雞	涼拌海帶絲	燒白菜	鮭魚味噌湯	水果	
3減碳蔬食	6月3日	五	米飯	翡翠蒸蛋	椒鹽花枝丸	沙茶空心菜	珍珠奶茶		
4	6月4日	六	刈包	酸菜肉片	花生糖粉	毛豆莢	干貝蘿蔔粥		
5	6月6日	一	米飯	筍干爌肉	螞蟻上樹	菊絲白菜	花菜九片湯		
6	6月7日	二	米飯	椒鹽雞翅	麻薑海菜	雙色高麗菜	餛飩湯	水果	
7	6月8日	三	肉粽		水煎包	枸杞絲瓜	蘿蔔排骨湯	乳品	
8減碳蔬食	6月13日	一	米飯	鐵板豆腐	竹筍炒蛋	薑味油菜	百頁酸白菜湯		
9	6月14日	二	米飯	辣炒皮蛋	黃瓜魚丸	蒜香豇豆	山藥雞湯	水果	
10	6月15日	三	魚羹麵		茶葉蛋	涼拌小黃瓜		乳品	
11	6月16日	四	米飯	醬爆雞丁	金菇冬瓜	蒜香空心菜	三絲湯	水果	夏季水果很消暑，但是也不可以吃太多水果、或把水果當正餐吃，因為水果也含有很多的糖，吃多了會胖，對身體也不好。 更不可以把果汁當開水喝，因為果汁好喝，一不小心容易喝太多，而且果汁除了水果以外，往往添加了額外的糖，並且濾掉了「渣」，同時也除掉了對身體很好的「纖維」，維有助於排便。 最好就是多喝白開水，吃適量、原型的水果。
12	6月17日	五	米飯	佛跳牆	熟烤翅腿	鹽酥青菜	水果茶		
13	6月20日	一	雞肉飯	雞肉絲料	金菇三絲	塔香海茸	玉米濃湯		
14減碳蔬食	6月21日	二	米飯	泡菜豆腐	三色沙拉	蔥味莧菜	一品鍋湯	水果	
15	6月22日	三	蔬菜粥		丁香花生	炸雲吞	喜兔包	乳品	
16	6月23日	四	米飯	香酥雞腿	翠玉絲瓜	蒜香地瓜葉	竹筍排骨湯	水果	
17	6月24日	五	米飯	蛋黃蒸肉	彩椒青江	培根高麗菜	蛤蜊冬瓜湯		
18	6月27日	一	鮭魚飯	鮭魚鬆	紅油桂筍	鴿蛋青江	枸尾雞湯	乳品	
19	6月28日	二	米飯	無錫排骨	玉米雞丁	薑味白菜	黃瓜魚丸湯	水果	
20	6月29日	三	蘿蔔燒肉麵		涼拌素雞	菇炒豇豆			
21	6月30日	四	西點麵包						

- 備註：
1. 6/3、6/13、6/21 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：