

105 年 10 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 800 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	10月3日	一	米飯	樹子蒸魚排	沙茶空心菜	椒鹽四季豆	冬菜鴨粉湯		面對霸凌時有的人選擇逃避，有的卻選擇面對，植物也一樣喔！面對蟲害或不利的環境，有的會掉葉休眠甚至死亡，有的會盡快開花結果或是分泌植物生化素(簡稱植化素)來抵抗。植化素包括芬多精氣體、萜類、多酚類、生物鹼等，面對愈多逆境的植物，產生植化素的種類和量愈多。這也就是有時颱風過後的菜會比較苦的原因之一，小朋友也要多吃「勇敢」的蔬菜。
2	10月4日	二	米飯	瓜仔雞	炒四寶	菊絲白菜	酸菜白肉湯	水果	
3	10月5日	三	干貝蘿蔔粥		酸菜肉片	花生糖粉	刈包	乳品	
4	10月6日	四	米飯	皇格滷干輪	木須炒蛋	黃瓜魚羹	什錦清湯	水果	
5	10月7日	五	米飯	黑胡椒炒豬柳	田園蔬菜	銀芽雞絲	冬瓜魚丸湯		
6	10月11日	二	米飯	筍干爌肉	三色花菜	麻薑海菜	白菜魚湯	水果	
7	10月12日	三	美濃版條		蒸烤地瓜	涼拌小黃瓜	珍珠丸子	乳品	
8	10月13日	四	雞肉飯	雞肉絲料	感性滷味	醋溜紅蘿蔔	味噌湯	水果	植化素不但對植物有特殊意義，對我們的健康更有益處：例如許多幫助植物進行光合作用的色素是良好的抗氧化劑，像胡蘿蔔素、茄紅素、葉黃素、玉米黃素、辣椒紅素、葉綠素、薑黃素等。
9	10月14日	五	米飯	三杯腰花	蛋炒高麗菜	蛤蜊絲瓜	鮮素湯		
10	10月17日	一	米飯	香酥豬排	南瓜炒肉絲	泡芙白菜	冬瓜河蜆湯		
11	10月18日	二	米飯	洋芋燜雞	彩椒青花	XO醬白菜	紫菜蛋花湯	水果	
12	10月19日	三	麵線糊		丁香花生	泡菜黃豆芽	銀絲卷	乳品	
13	10月20日	四	米飯	海鮮蒸蛋	醬沾豆腐	塔香海茸	綠豆湯	水果	
14	10月21日	五	米飯	蔥爆肉	金菇冬瓜	蒜香空心菜	菱角排骨湯		
15	10月24日	一	米飯	無錫排骨	香腸高麗菜	炒油菜	三絲湯		大蒜的蒜素具有可以將蟲或是動物驅走的特殊氣味，它也可以幫我們殺死各類細菌病毒。而那些植物用來建立免疫系統，幫助植物抵抗病菌侵襲的植化素，往往對人來說是良好的抗氧化劑，可以幫我們清除陽光或壓力所產生的自由基。
16	10月25日	二	米飯	照燒雞	鮪魚銀芽	燴莧菜	酸菜肚片湯	水果	
17	10月26日	三	海產粥		茶葉蛋	碎脯四季豆		乳品	
18	10月27日	四	米飯	玉米滑雞	醬燒冬瓜	蠔菇萵苣	羅宋湯	水果	
19	10月28日	五	米飯	海帶燒素肉	豆薯炒蛋	碧蘭鮑菇	金針豆腐湯		
20	10月31日	一	米飯	佛跳牆	咖哩蔬菜魷魚	青江木耳	玉米蛋花湯		

備註：備註：1. 10/6、10/14、10/20、10/28 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。 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。

5. 不定期供應有機蔬菜。

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：

「營養」對正在長大的小朋友是很重要的，正常體型的小朋友午餐應該要吃多少飯呢？答案是：一~三年級要吃一碗，四~六年級要吃 1 又 1/4 碗，而且其中應有 1/3 是未精製的全穀類。

學校午餐的米飯不是全白色的，那是因為我們加了「糙米」一起煮，糙米比白米的營養多更多，跟白米混在一起煮口感又比較好。

請你舉出你的手，並且比出三支手指頭，這就是一份的肉類大小，午餐應該要吃二份。
接下來再秀出你的拳頭，這就是大約一份蔬果的量，午餐蔬菜應該要吃 1~1.5 拳。
你今天做到了嗎？

除了直接喝鮮奶以外，還可以從其他地方攝取到「奶」，例如是以奶製品入菜的焗烤，焗烤除了用到鮮奶以外，表面還鋪了乳酪絲，經過烘烤會產生濃濃奶香味。因此小朋友吃這道菜時不知不覺已經吃了 140c.c.牛奶所含的鈣和蛋白質。