

105 年 11 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	小朋友發現了嗎？最近蔬菜種類變少，常常吃進口高麗菜以及白花菜、青花菜、四季(豇)豆等冷凍蔬菜，不但種類較少，菜單變化性較少，口感也不像本產、新鮮的好吃。
1	11月1日	二	米飯	鮮菇扒豆腐	涼拌海帶絲	雙色花椰菜	蘿蔔玉米湯	水果	
2	11月2日	三	炒米粉		辣醬獅子頭	毛豆莢	浮水魚羹	乳品	
3	11月3日	四	米飯	椒鹽雞翅	百頁醃瓜	白菜滷	三絲湯	水果	
4	11月4日	五	米飯	香蔥滷肉	螞蟻上樹	蒜香海帶根	南瓜雞湯		
5	11月7日	一	米飯	蒜爆花枝肉片	彩椒玉米	椒鹽四季豆	豆薯蛋花湯		這是因為9月連續二個颱風，吹壞了棚架淹壞了農作物，影響的不只是快要可以採收的蔬菜水果，甚至影響未來一年的收成，因此造成許多蔬果斷貨，市場價格飛漲。
6	11月8日	二	米飯	清蒸香菇雞	肉絲炒銀芽	彩椒青花菜	裙菜味噌湯	水果	
7	11月9日	三	蘿蔔燒肉麵		滷蛋	百香青木瓜	馬拉糕	乳品	
8	11月10日	四	米飯	泡菜豆腐	花生海帶卷	菊絲白菜	南瓜濃湯	水果	
9	11月11日	五	燴飯	什錦燴料	蛋堡	雙色高麗菜	綠豆湯		
10	11月14日	一	米飯	蔥爆豆腐	酥炸蔬菜餅	香菇白菜	一品鍋湯		全球氣候變遷，氣候極端化，冬天強烈冷氣團，夏天強烈颱風、暴雨的機率越來越多，天災造成生命危險、量石短缺的現象越來越明顯，真是令人擔心。因此更顯的環境關懷的重要。
11	11月15日	二	米飯	芙蓉滑蛋	沙茶冬粉	扁魚青江	花菜九片湯	水果	
12	11月16日	三	白醬海鮮義大利麵		熟烤翅腿	餐包	蕃茄玉米湯	乳品	
13	11月17日	四	米飯	三杯雞	豆薯炒肉絲	麻薑海菜	黃瓜排骨湯	水果	
14	11月18日	五	米飯	咖哩小肉丁	喜相逢	培根花椰菜	餛飩湯		
15	11月21日	一	米飯	粉蒸肉	魚香三鮮	泡芙白菜	紫菜蛋花湯		我們可以做什麼呢？首先我們要減少碳排放量，減少暖化速度——例如減少吃肉多吃蔬食，因為蔬食的碳排放量比較少；要吃當季的、在地的食材，以減少運輸造成的碳排放量。
16	11月22日	二	米飯	泡菜豆腐	蒸蛋	鮮菇小松菜	蛤蜊冬瓜湯	水果	
17	11月23日	三	肉燥拌麵		關東煮料	蔥油銀芽	黑輪湯	乳品	
18	11月24日	四	米飯	蠔油雞丁	醋溜紅蘿蔔	叉燒高麗菜	青菜豆腐湯	水果	
19	11月25日	五	魚羹飯	香酥魚條	燒賣	紅油桂筍	魚羹		
20	11月28日	一	米飯	羅宋	彩片瓠瓜	燙青菜	紅豆湯		除了減少碳排放量以外，也要有感恩惜福的心，已經準備的食物要盡量吃完，減少廚餘量減少浪費。
21	11月29日	二	米飯	三色炒蛋	茄汁豆包	醬燒冬瓜	山藥枸杞湯	水果	
22	11月30日	三	大滷麵		珍Q香腸	脆瓜滷海結	喜兔包	乳品	

備註：1. 11/1、11/8、11/14、11/12、11/29 供應減碳蔬食餐。

4. 水果係暫定。

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。

5. 不定期供應有機蔬菜。

3. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜。

6. 採用檢驗合格之肉品，附有證明並不定期抽驗瘦肉精。

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。