

111 年 3 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 800 人

1	3月1日	二	雞肉飯	雞肉絲料	紅油桂筍	培根小瓜	南瓜濃湯	水果	<p>營養 / 飲食篇：</p> <p>菇蕈類富含水溶性纖維、低脂肪又熱量少，可以增加飽足感，還能幫助排便；它的麥角固醇，受到陽光活化又可變成維生素 D，幫助免疫力。金針菇也屬於菇蕈類，由於它的口感滑潤沒有明顯的氣味，容易融入各種菜餚來增加蔬菜食用量，可以廣泛運用。吃金針菇能有效預防心腦血管疾病、糖尿病，還能幫助燃脂，以減少內臟脂肪堆積等等，好處多多。</p>
2	3月2日	三	油 飯		滷 蛋	關東煮料	三 絲 湯	乳品	
3	3月3日	四	米飯	蘿蔔燒肉	蛋炒高麗菜	泡芙白菜	花菜九片湯	水果	
4	3月4日	五	米飯	咖 哩 雞	海芽烘蛋	香菇銀芽	青菜豆腐湯		
5	3月7日	一	米飯	薑爆肉絲	玉米雞丁	燴 白 菜	蘿蔔味噌湯		
6	3月8日	二	米飯	羅 宋	烤雞蛋豆腐	有機葉菜	阿華田奶茶	水果	
7	3月9日	三	魚 羹 麵		滷 味	毛 豆 莢		乳品	
8	3月10日	四	米飯	洋芋燒肉	奶汁花椰菜	蒜香地瓜葉	蛤蜊冬瓜湯	水果	
9	3月11日	五	米飯	清蒸香菇雞	田園三色	蠔菇萵苣	翡翠羹		
10	3月14日	一	米飯	彩椒骰子肉	泡菜炒年糕	芹香高麗菜	茼蒿肉絲湯	<p>異國美食篇：地中海飲食~</p> <p>地中海周圍國家出產相當豐富的蔬菜、水果、魚產海鮮以及乳製品，所以在地、未精製的食材是他們的飲食的特色之一。燉飯使用的是未精製的杜蘭麥，而在台灣我們有糙米，一樣未精製，口感也相似(有嚼勁)；而漁夫湯是由「惜食」的概念所發展出的雜魚高湯加上各種海鮮而做成，例如「馬賽魚湯」。至於烤菜則是使用各種顏色的各種蔬果，甚至豆類和堅果加以烤熟而成，簡單但是富含更種營養。</p> <p>他們也會以紅酒佐餐，紅酒中多酚含量很高，雖然我國沒生產許多葡萄酒，但是我們有綠茶和熱帶水果，綠茶中含有的綠茶高量的多酚，水果也有植化素，搭配起來也不輸紅酒喔！</p>	
11	3月15日	二	米飯	泰式塔香豆干	麻香五色	起司黃金蔬菜	牛蒡養生湯		水果
12	3月16日	三	廣 東 粥		肉 鬆	拌花生小瓜	馬 拉 糕		乳品
13	3月17日	四	米飯	左宗棠雞	麻薑木耳	燴 菠 菜	南瓜白菜湯		水果
14	3月18日	五	米飯	鮭魚三色蛋	乾煸四季豆	沙茶 A 菜	枸尾雞湯		
15	3月21日	一	米飯	香 雞 排	鐵板銀芽	鴿蛋青江	南瓜白菜湯		
16	3月22日	二	米飯	蔥 爆 肉	金菇冬瓜	醬扒青菜	山藥雞湯		水果
17	3月23日	三	野菇燉飯		地中海魚夫湯	義式烤菜	檸香淡綠茶		乳品
18	3月24日	四	米飯	香滷素肉	紅蘿蔔炒蛋	有機葉菜	麻 油 湯		水果
19	3月25日	五	米飯	親 子 丼	沙茶冬粉	素炒什錦	餛 飩 湯		
20	3月28日	一	米飯	青醬菇魚	德腸彩椒	雙色高麗菜	玉米蛋花湯		
21	3月29日	二	米飯	麵輪燒肉	豆薯炒蛋	雪菇青花	魚 皮 湯		水果
22	3月30日	三	義大利肉醬麵		熟烤雞翅	蛋 沙 拉	紫菜蛋花湯		乳品
23	3月31日	四	米飯	翡翠蒸蛋	捲片花生	雙色白菜	當歸菇湯	水果	

備註：本校採用 **國產 CAS 檢驗合格之肉品**，附有證明並不定期抽驗瘦肉精。

1. 3/8、3/15、3/24、3/31 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、廚房人力突然不足）變動食譜。
4. 水果係暫定。
5. 內容明細：<https://fatraceschool.moe.gov.tw/frontend/>
6. 參考資料：食農校育教學資源平台：<https://fae.coa.gov.tw/>；台灣癌症基金會：<https://www.canceraway.org.tw/page.asp?IDno=2002>；國教署學務處：<http://203.68.64.40/six/main/hsub5.html>；我的餐盤這樣吃：<http://topic.commonhealth.com.tw/myhealthplate2019/index.html>

異國美食篇

「地中海飲食」是充滿「多酚」的飲食，近年來被認為是最健康的飲食方式。「多酚」是一種相當好的抗氧化物質，能抗發炎、抗自由基、抗病毒、抗過敏、抑制腫瘤等，也是對抗心血管疾病的高手。

而所謂地中海飲食指的並不是哪一種的風味美食，而是希臘、南義大利、法國、西班牙等地中海周邊國家的飲食型態，他們食用大量蔬果、天然穀物、豆類和橄欖油，搭配適量的海鮮魚肉、起司跟少量肉製品，也喝很多優酪乳等發酵過的乳製品，食材種類多樣、高纖而且充滿色彩。除了飲食以外，他們也喜歡在平和安靜下慢慢的享受美食。

地中海的地理環境特殊，面山又靠海，不但盛產海鮮、蔬菜、水果、五穀雜糧，就連堅果和橄欖油的產量也十分豐富，這裡的人們順應當地物產，每天攝取這些天然食物，自然就形成它們的飲食文化特色，人民也因此少了文明病，顯得非常健康。它的飲食的特色是：

1. 以未精製穀類(杜蘭麥)和馬鈴薯為主食：麵包、披薩、義大利麵、蒸(烤)馬鈴薯等。
2. 每天至少 4 蔬份蔬菜 3 份水果：使用的是當地各式各樣、各種顏色、富含抗氧化物質及多酚的蔬菜水果，當然也包含豆莢類。
3. 食用適量的肉類，並且以魚類海鮮為主，少吃紅肉（牛、豬肉）：幾乎每天會食用魚貝類，而雞肉等白肉適量，大約每週二次；反而很少吃我們常吃的豬牛等紅肉。
4. 烹調以橄欖油為主，也會以富含油脂的堅(核)果佐餐：常用生菜或水煮拌橄欖油，並佐以堅果，很少煎炸。
5. 使用天然香辛料調味：例如巴西利、迷迭香、蘿勒、紅椒以及洋蔥、芹菜、大蒜等。
6. 適量的天然乳製品：除了鮮奶以外，也食用許多優格、優酪乳、乾酪等發酵乳製品。
7. 偶爾喝一點紅酒：也可以豐富多酚的綠茶取代。

舉例來說，代表性的菜餚有：

- 地中海漁夫湯：最有名的是「馬賽海鮮湯」據說它有一個浪漫的故事，起源於法國馬賽港的漁夫們，都會惜時將每天販賣剩下的海鮮，和一些馬鈴薯、香料(番紅花)一起熬煮成湯品。有位漁夫到了巴黎，為了心愛的姑娘精心熬煮這漁夫湯並加入高貴的龍蝦，後來流傳變成法國高貴的湯品。
- 義大利麵：醬汁部分有以蕃茄為主調的紅醬、新鮮香草為主調的青醬、奶製品為主調的白醬；配料有各式肉類和青菜；主食部份有非洲小米(杜蘭麥)、杜蘭麥做成各種形狀的義大利麵。
- 燉飯：材料與口味類似義大利麵，做法是將這些食材和米加在一起，一起煮熟(類似上海菜飯)。
- 蔬果沙拉：各式各樣、多彩的蔬菜水果和豆類、堅果，拌和著橄欖油為主的醬料、各式香料做成。

日新國小___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：