

113 年 9 月 日新.新興 國小午餐菜單

供應人數：日新國小 830 人； 新興國小 720 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	8月30日	五	米飯	咖哩小肉丁	雞米花	有機葉菜	裙菜蛋花湯		~ 府城建城 400 年了喔 ~ 府城以許多小吃聞名，各有其文化背景，例如與祭祀、生活緊緊融合的槓餅；為了度小月而衍生的擔仔麵等。從主食到零食，從點心到飲料，這個月我們挑幾樣來試試。
2	9月2日	一	米飯	糖醋魚丁	銀芽雞絲	有機葉菜	蛤蜊冬瓜湯		
3	9月3日	二	米飯	香干毛豆	素燒蘿蔔	有機葉菜	紫菜蛋花湯	水果	
4	9月4日	三	竹筍粥		培根烘蛋	塔香海茸	喜兔包	豆漿	異國美食篇：原住民美食 （從自己出發） 我們每個月有一次的異國美食介紹，藉由飲食來了解世界各地的歷史、地理、物產，從而瞭解他們的飲食文化。異國美食也許會讓我們感到新鮮，但更有可能讓我們覺得怪怪的，不太能適應，但是面對全球化的世界我們應該敞開心胸去了解、包容，從而累積我們的飲食素養。在學期開始的 9 月，我們就從先從我們的台灣出發，去了解世界。 先民(原住民)的蛋白質來源都來自狩獵捕魚，獵到的食材會用鹽簡單醃漬再烤起來烤，別有一番簡單的風味，例如烤山豬肉是代表美食；屬於調味品的「馬告」風味特殊，可以說是台灣原產的山胡椒，很多風景區仍可見到賣「馬告香腸」。而雨來菇是一種藍綠藻食材，型態類似小木耳，要在大雨之後才會長出來，故有天使的眼淚之稱，是大雨的恩賜的美味喲。
5	9月5日	四	米飯	蔥油雞	金菇三絲	菇炒豇豆	翡翠羹	水果	
6	9月6日	五	米飯	薑爆肉絲	黃瓜三色	麻薑海菜	山藥雞湯		
7	9月9日	一	米飯	彩椒骰子肉	鮮菇燜筍	三色小瓜	裙菜豆腐湯		
8	9月10日	二	米飯	海結燒肉	彩片瓠瓜	有機葉菜	冬菜鴨粉湯	水果	
9	9月11日	三	白醬海鮮義大利麵		麥克雞塊	鮑菇青花	番茄玉米湯	鮮奶	
10	9月12日	四	米飯	麻婆豆腐	紅蘿蔔炒蛋	有機高麗菜	冬瓜檸檬粉圓	水果	
11	9月13日	五	米飯	千金雞	金菇冬瓜	有機葉菜	竹筍排骨湯		
12	9月16日	一	米飯	泡菜壽喜燒	炒四寶	有機葉菜	花菜貢丸湯		
13	9月18日	三	府城擔仔麵		滷蛋肉燥	涼拌小瓜	槓餅	鮮奶	
14	9月19日	四	米飯	香酥雞腿	翠玉絲瓜	有機葉菜	玉米蛋花湯	水果	
15	9月20日	五	米飯	蔥爆肉	琉璃青花	雙色高麗菜	鴨肉羹		
16	9月23日	一	米飯	蒜泥白肉	螞蟻上樹	蒜香地瓜葉	豆薯蛋花湯		
17	9月24日	二	米飯	醬爆干丁	蒸蛋	有機葉菜	三色白菜湯	水果	
18	9月25日	三	烤地瓜	炒鹹豬肉	雨來菇炒蛋	馬告高麗菜	紅豆小米粥	鮮奶	
19	9月26日	四	雞肉飯	雞肉絲料	黑椒鮮菇	有機葉菜	魚皮湯	水果	
20	9月27日	五	米飯	蒜爆花枝肉片	焗烤培根洋芋	有機葉菜	三絲湯		
21	9月30日	一	米飯	泰式塔香肉	雙色花椰菜	有機葉菜	蘿蔔排骨湯		

備註：1. 9/3、9/12、9/24 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、無法取得三章一Q產品、廚房人力突然不足）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。
6. 食材內容明細：<https://fatraceschool.moe.gov.tw/frontend/>。
7. 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>
大享食育協會：<https://tw.rter.info/bank/detail.php?code=806>；

異國美食篇 ~~ 台灣原住民(從自己出發)

原住民的食材來源都是身邊隨手可得的，不管是狩獵來的(山豬、山羌肉)、捕撈來的(海產、溪蝦)、採集來的(野果、野菜)或是簡易種植的(紅藜、小米、芋頭地瓜等)，都直接取自大自然，不經過品種改良、不經過加工(當然也不添加人工添加劑)。

台灣原產的主食有米、小米、紅藜、玉米、蕃薯、芋頭等，可以做成「阿拜」、小米麻糬、鹹粿、芋頭乾等。常見野菜有蕨類(山蘇、過溝菜蕨)、菇類(雨來菇、野菇)、野菜(竹筍類、莧菜類、龍鬚菜)、菜心(檳榔心、甘蔗心)等。山產有山豬、山羌和鹿肉等，簡單醃起來風味就很好。漁產類除了飛魚等現撈魚鮮以外，還有各種魚的一夜乾和溪蝦等。至於代表性調味料除了刺蔥、香椿、蔥、薑、蒜外有破朴子以及具有台灣的山胡椒之稱的「馬告」。

原住民的烹調方式也很天然，沒有我們日常接觸的中國菜那麼多繁複的做法，常用的烹調方法有：

1. 石煮：利用檳榔樹的葉柄做鍋具，放入野菜、魚蝦等食物和鹽巴，並加入清水。另外再生起一堆火，將乾淨的石頭丟入火中燒至滾燙(呈白色時)，用樹枝夾到檳榔葉柄容器中，利用石頭的熱度將食物煮熟。
2. 水煮：除了用鍋子直接水煮以外，傳統上也會將上述檳榔葉柄做成的容器中的食物，蓋上樹葉並將它放進地洞中，覆上一層土，然後在土上生火，將食物燜熟。
3. 燒烤：這種方式大多用以烹調肉類，可以將獵物串起，搭在在架子上，直接在火堆上烤，或是將肉放到燒熱的石板上烤。
4. 煨烤：將洞中石頭燒熱，鋪上樹葉放上食材，再覆上樹葉與土將食材燜熟。

特色美食：

- 「阿拜」— 類似粽子，是各族幾乎都有的食物，所以可以說是最具特色的飲食。阿拜的餡料類似粽子，將小米或糯米先煮熟搗出黏性，再加上其他熟食材(例如醃豬肉、魚肉、芋頭、小米、花生等)作成餡料，再以假酸漿葉或月桃葉將內餡包裹成的長條筒形。不但在出門打獵或工作時可以當作便當，在慶典、喜慶或祭拜也都會使用。
- 竹筒飯 — 使用於原住民慶典，一般是用一端開口的竹筒(孟宗竹或桂竹)盛入以白米，酌加清水、香料佐料等，開口端再加予密封，加以蒸煮或在炭火之上烤熟後食用。
- 小米酒 — 自釀小米酒的酒精成分較低、甜度高。

在地特色食材：

- 番薯 — 容易種植又全株可食，不論在民生或文化上與台灣人關係緊密，在物資貧乏的年代塊根作為主食、嫩莖葉做為蔬菜、老莖葉做為豬飼料、乾莖葉做為燃料。塊根有甜味所以又稱地瓜或甘藷，主要提供醣類和纖維質，維生素 A 也很豐富，可以烤、可以煮甚至還可以剉絲曬乾(番薯簽)保存。
- 鹹豬肉 — 沒有冰箱的年代，原住民打獵獲得的山豬肉都會與族人一起分享，吃不完的會用鹽醃起來風乾，用鹽醃起來的肉會脫水可以保存比較久，烤的時候散發其特殊風味。
- 雨來菇— 葛仙米藻又稱地木耳、地軟兒、地皮菜、雨來菇、情人的眼淚、天使的眼淚，是一種陸生的藍綠菌，通常在下過大雨之後才會出現在草地上，一旦烈日晴天時又會消失無蹤，是原住民代表性的美食。
- 馬告— 是泰雅族人對山胡椒的稱呼，帶有胡椒、檸檬和薑的香味，風味特殊用來做調味料，是屬於台灣的味道。
- 一夜干 — 海裡抓起來的魚清除內臟後，利用鹽巴醃起來以減少魚的水分並去除腥味後，再經過 24 小時風乾火烤而成，簡單煎烤就風味很好。
- 小米 — 對土壤與水的要求不高，在比較乾的山坡地也可以長得很好，小米黏度高，除了煮食以外也常拿來做麻糬和阿拜，甚至釀小米酒。
- 麵包果 — 麵包樹是阿美族的「族樹」，麵包樹結的果實就是麵包果，果肉柔軟微甜，可以煮成排骨湯或綠豆甜湯。

				
地瓜飯-番薯又稱地瓜，全株可食，塊根為地瓜主要提供醣類和纖維質，維生素 A 也很豐富，是良好的主食。	烤鹹豬肉-鹽醃可以延長山豬肉的保存期限，也產生特殊的原住民風味，在此我們加洋蔥來增加抗氧化力並潤滑鹹豬肉風味。	雨來菇炒蛋-可遇不可求的雨來菇依氣候環境而生，而我們使用的是屏東有機栽培的產品。	馬告高麗菜-馬告是台灣原產的山胡椒，用來做調味用。	紅豆小米湯-小米是原住民的主食之一，有黏性，將它搭配紅豆湯煮會產生類似勾芡的潤滑感。

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：