

114 年 9 月 日新.新興 國小午餐菜單

供應人數：日新國小 950 人； 新興國小 750 人

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯/副食三	水果	營養師的話
1	9月1日	一	米飯	香酥魚塊	金菇三絲	有機葉菜	紫菜蛋花湯		<p>奶茶是小朋友的愛，但是它有幾個疑慮：1.如果咖啡因太多可能會使自律神經過度興奮，影響發育。2.咖啡因和丹寧酸可能會妨礙鈣和鐵的吸收。3.奶精的油脂含量可能太多。4.奶茶也是含糖飲料，過多的糖，尤其是果糖，對小朋友健康有危害。5.冰塊的衛生也要注意。</p> <p>茶葉中含有咖啡因不宜過量攝取，但咖啡因卻也是一種抗氧化植化素，適量攝取對健康也有幫助。富含鈣質的牛奶營養更是豐富。因此要用聰明的方法喝奶茶，才能避免害處得到好處，首先茶葉不要用太高溫泡太久；其次是不不要太甜，要使用鮮奶或奶粉取代奶精；最重要的是「量」，一天只能喝一碗(一小杯)，不要超量。一般而言小朋友攝取咖啡因的量最好不要超過 75 mg/ 天，大約是 200~250 ml/ 杯微糖的鮮奶茶，如此咖啡因和糖量才不會太多。</p>
2	9月2日	二	米飯	薑爆肉絲	黃瓜三色	雙色花椰菜	山藥雞湯	水果	
3	9月3日	三	竹筍粥		培根烘蛋	塔香海草	麵包	豆漿	
4	9月4日	四	米飯	蔥油雞	沙茶空心菜	蔥油銀芽寬粉	翡翠羹湯	水果	
5	9月5日	五	米飯	香干毛豆	素燒蘿蔔	有機葉菜	冬瓜薏仁湯		
6	9月8日	一	米飯	海帶結燒肉	彩片瓠瓜	有機葉菜	冬菜鴨粉湯		
7	9月9日	二	米飯	醬爆干丁	蒸蛋	有機葉菜	一品鍋湯	水果	
8	9月10日	三	海鮮義大利麵		烤翅腿	燙鮑菇青花	蕃茄玉米湯	鮮奶	
9	9月11日	四	紅藜飯	椒鹽雞翅	兩來菇炒蛋	馬告高麗菜	枸尾排骨湯	水果	
10	9月12日	五	米飯	咖哩雞丁	蛋堡	清炒花椰菜	珍珠奶茶		
11	9月15日	一	米飯	泰式塔香肉	菇炒豇豆	月見莧菜	蘿蔔排骨湯		
12	9月16日	二	米飯	洋蔥蘑菇起司蛋	泡菜豆腐	有機葉菜	南瓜白菜湯		
13	9月17日	三	府城擔仔麵		滷蛋肉燥	涼拌小黃瓜	極餅	鮮奶	<p>異國美食篇：原住民美食（從自己出發）</p> <p>先民(原住民)將來自於狩獵、捕魚或是採摘的在地食材，經過簡單烤煮，形成簡單自然的飲食風格。「馬告」是台灣原產的山胡椒，風味特殊。而雨來菇是一種雨後才有的陸生藍綠藻。</p>
14	9月18日	四	米飯	千金雞	金菇冬瓜	有機葉菜	海芽味噌湯	水果	
15	9月19日	五	米飯	蒜泥白肉	麻薑木耳	豆酥地瓜葉	竹筍排骨湯		
16	9月22日	一	米飯	麻婆豆腐	紅蘿蔔炒蛋	有機葉菜	小米綠豆湯		
17	9月23日	二	雞肉飯	雞肉絲料	鮮菇燜筍	素炒什錦	魚皮湯	水果	
18	9月24日	三	大滷麵		丁香花生	毛豆莢	烤地瓜	鮮奶	
19	9月25日	四	米飯	蒜爆花枝肉片	焗烤培根洋芋	有機葉菜	三絲湯	水果	
20	9月26日	五	米飯	鹽酥雞丁	白菜滷	有機葉菜	玉米蛋花湯		
21	9月30日	二	米飯	高昇排骨	炒四寶	有機葉菜	花菜貢丸湯	水果	

備註：1. 3/7、3/14、3/21、3/28 供應減碳蔬食餐。

2. 本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品，菜單食材內容請至教育部校園食材登錄平臺 <https://fatraceschool.kl2ea.gov.tw/frontend/> 查閱。

3. 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。

4. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚、無法取得章Q產品、廚房人力突然不足）變動食譜。
5. 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。
7. 食材內容明細：<https://fatraceschool.moe.gov.tw/frontend/>。
8. 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。
- 紅藜—台灣藜被原住民馴化、栽培，是台灣特有物種，除了蛋白質與膳食纖維含量高以外，還含有很多類黃酮，可以幫助體內減少自由基，降低氧化壓力對身體造成的危害。
- 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 異常狀況或用餐意見反應表

日期： 年 月 日

日期	菜 名 或 水果.乳品	異 常 狀 況 反 應 或 建 議

導師簽名：

