

114 年 12 月 日新國小午餐菜單

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	水果	營 養 師 的 話
1	12月1日	一	米飯	蘿蔔燒肉	螞蟻上樹	有機葉菜	黃瓜排骨湯		<p>異國美食篇：韓國風味餐~~</p> <p>韓國緯度較高、二面臨海，海帶是他們的特產，海帶(菜)營養非常豐富而且品質很好，被視珍貴的滋養食物，不管是生日或坐月子幾乎每天都離不開海帶湯。韓國飲食跟我們一樣以米飯為主食，再配菜和湯吃，他們所謂的「豐盛」並不是肉類特別多，而是小菜種類非常多(雖然各種配菜都很小碟)。韓國因為氣候寒冷的關係，新鮮蔬菜產季很短，所以會將可以採集到的各種食材醃漬或發酵成各種泡菜小菜，以備食物缺乏時可以吃。</p> <p>韓國也出產同屬海藻類的上等海苔，常拿來佐飯吃：可以將海苔片放在飯上，再用筷子將它包夾飯吃；也可以像今天一樣用海苔絲和各種蔬菜、肉類拌在一起做成拌飯吃。</p> <p>12月除了聖誕節以外還有一個傳統節日-冬至，為這黑夜最長的寒冷冬天帶來溫暖歡樂。傳統上冬至會吃湯圓以祈求家人團圓平安。而耶穌誕生的聖誕節這一天，不管是不是耶穌教徒，世界各地都會一起慶祝這個具有「神的愛以及「和平」意義的節日。至於節日美食除了原本歐洲傳統特色食物以外，傳入各地後也會融入當地的在地食材與飲食文化，讓這個節日的美食更多樣化。</p>
2	12月2日	二	米飯	蔥油雞	鹽水蔬菜	有機葉菜	泡菜火鍋湯	水果	
3	12月3日	三	土魷魚羹麵		喜兔包	涼拌小黃瓜		豆漿	
4	12月4日	四	米飯	海結燒豆腐	焗烤洋芋	有機葉菜	一品鍋湯	水果	
5	12月5日	五	米飯	特里亞其	小炒四季豆	黃瓜三色	月見味噌湯		
6	12月8日	一	米飯	義式烤雞胸	鳳梨蝦球	有機葉菜	蔘棗牛蒡雞湯		
7	12月9日	二	海苔飯	韓式燒肉	小菜	有機葉菜	韓式海帶湯	水果	
8	12月10日	三	翡翠魚片粥		雞鬆	海帶干絲	口袋堡	乳品	
9	12月11日	四	薑黃飯	三杯雞	彩椒青花菜	鮮菇高麗菜	茼蒿圓仔湯	水果	
10	12月12日	五	米飯	蒸蛋	椒鹽豆干百頁	沙茶油菜	三絲湯		
11	12月15日	一	麻油雞飯		感性滷味	翠玉絲瓜	玉米蛋花湯		
12	12月16日	二	地瓜飯	泰式塔香肉	素炒什錦	玉米菠菜	紫菜魚丸湯	水果	
13	12月17日	三	豚骨拉麵		香酥豬排	香辣大頭菜	杯子蛋糕	乳品	
14	12月18日	四	米飯	親子丼	醬燒冬瓜鴨	有機葉菜	餛飩湯	水果	
15	12月19日	五	米飯	鐵板豆腐	西班牙烘蛋	香菇銀芽	紅豆紫米湯圓		
16	12月20日	六	三角飯糰		肉包		100%綜合果汁		
17	12月22日	一	米飯	春川炒雞	德腸彩椒	有機葉菜	白菜魚湯		
18	12月23日	二	紫米飯	彩椒骰子肉	麻薑木耳	青花玉筍	翡翠羹	水果	
19	12月24日	三	漢堡包	聖誕烤雞排	薯條雞塊	毛豆莢	瑞典聖誕水果湯	乳品	
20	12月29日	一	米飯	魚香烘蛋	紅燒獅子頭	有機葉菜	芥菜雞湯		
21	12月30日	二	米飯	照燒雞	黃瓜魚丸	有機葉菜	蘿蔔排骨湯	水果	
22	12月31日	三	義大利肉醬麵		藍莓派	卷燴青花	裙菜蛋花湯	乳品	

備註：1. 12/4、12/12、12/19、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.k12ea.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://fatracesschool.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 ~~ 韓式風味餐

韓國位於東北亞的朝鮮半島，由於與中國東北相連地，歷史與文化受中國影響極深—尤其是儒家思想，餐桌禮儀更是如此，例如：餐桌上忌諱談論不潔的事物；吃飯時忌諱吃的太慢或太快，以免讓人感覺不滿意或是與他人搶食；吃飯時忌諱將筷子重重摔在桌上，或用勺子磕碰盤子發出聲響；不要把湯匙和筷子同時抓在手裡；不要把匙和筷子搭放在碗上，應放在桌緣；年長的人先開動，也不應該比長輩早吃完飯離桌；餐桌上不嬉笑高談；不應該對食物挑剔；使用牙籤時應該蓋住嘴等。但是用餐禮儀有一點是與中國、日本和越南不同的一就是「不以飯就口」（就是不將飯碗和湯碗拿起來吃或喝）」，而是用金屬作的長柄匙來吃飯與喝湯。順便一提的是韓式的筷子是扁平的金屬箸，只用來夾菜，通常不用來吃米飯。餐具的擺放也很重要。盛米飯的碗應該放在最左邊，然後是匙和筷子。熱的食物要放在桌子的右邊，涼的食物放在左邊。湯和燉煮的食物要放在每個人的右邊。蔬菜則應該和米飯一起放在左邊。泡菜要放在後面而醬應該放在前面。

朝鮮半島四季分明，菜色也會因季節而有不同風貌。冬季嚴寒、多半會下雪，蔬菜產季很短所以新鮮蔬菜很少且種類並不多，因此在蔬菜產季時會做醃(泡)菜和「醬」來貯存，以供應非產季時食用。水果只有梨子蘋果等溫帶水果，但是海洋資源豐富，海帶、紫菜、海鮮等食材使用得也很多，菜色以清淡為主，少油膩但是多有辣。韓國料理有著陰陽五行的思想，即將「鹹、甜、酸、苦、辣」五味和「紅、綠、白、黑、黃」五色融入菜餚。因此韓國菜擁有非常繽紛的色彩和相當豐富的配菜，並重視擺盤的協調，我們台灣對韓國料理接受度高，種類也很多元。韓食為韓國的傳統飲食。

韓國以米為主食，而韓國料理即由米飯、湯與各式各樣的小菜所組成。在食材方面，蔬菜的使用量較肉類來得多，料理方式則有水煮或川燙等各種方式，相當多元，尤其大量使用發酵食品，例如泡菜、醬油、大醬、辣椒醬等，其中泡菜更是聞名世界。料理除了定食以外還有拌飯。菜色方面有韓式燒肉、海鮮煎餅、炒碼麵、糖醋肉、大醬湯、辣炒年糕、人參雞湯、榨醬麵、冷麵、春川鐵板雞、海苔、海帶湯、銅盤烤肉、冷麵等，都是我們耳熟能詳的韓國菜。

拌飯：是最能呈現韓國料理特色的傳統平民飲食，是在飯上放置各種蔬菜、牛肉，再加入辣椒醬攪拌。它有一種清冰箱的感覺，只要取一個大碗加上熱騰騰的飯，再將各種小菜加進去，上面再加點辣椒醬、淋上芝麻油就是簡單又幸福的一餐。

定食：幾乎可以擺滿一桌的豐盛料理，由十來樣菜餚來配米飯吃，使用各種肉類、蔬菜、雜項食材，使用各種方法(燒烤、煎炸、蒸煮、膾、泡製等)，做成各式肉類、小菜、湯、燉(煮)菜、火鍋等。

1 **韓式燒肉**：是用醬汁將切得薄薄的肉片醃漬後再烤熟食用的韓式烤肉。

各式小菜：韓國小菜種類之多真令人歎為觀止，光是泡菜就幾乎是各種食材都可以做，包括海鮮類等，不限於蔬菜。泡菜有二種，有經過短時間醃漬就可以食用的，也有需要長期發酵的。長期發酵的泡菜產生乳酸菌的量並不亞於優酪乳。

其他：煎餅、韓式炒年糕、海苔、海帶湯、蔘雞湯、銅盤烤肉、各種小(泡)菜、冷麵等等都是我們耳熟能詳的韓國菜。

食材營養：

韓國泡菜—— 熱量低、富含纖維素，但要小心鹽含量可能太高的問題，不能多吃。但長期發酵的泡菜因為發酵過程中產生對人體有益的乳酸菌(益生菌)，被譽為蔬菜的優酪乳，加上含有豐富植化素的天然香辛料，因此被美國的健康雜誌評為世界 5 大最健康食品之一。

學校曾經用過的韓式風格料理



韓式拌飯 - 將代表陰陽五行的紅、綠、白、黑、黃等多元食材融入餐食的拌飯。



韓式燒肉 - 是由洋蔥爆香後加上肉片與蔬菜拌炒，再以醬料調味而成的菜餚。



韓式雜菜冬粉 -



韓式小菜 - 不限於蔬菜，幾乎是各種食材都可以做，有短時間醃漬就可以食用的，也有需要長期發酵的。



韓式海帶芽湯 - 營養豐富的海帶，也含有健康、長壽的祝福意義，韓國人除了將海帶湯作為坐月子的基本菜餚以外，在生日時也會喝。



海苔飯



春川炒雞



泡菜炒年糕



泡菜黃豆芽



黃豆芽排骨湯

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：