

115 年 3 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	水果	營養師的話
1	3月2日	一	米飯	滷花生豬腳	金沙四季丁	雙色高麗菜	茼蒿圓仔湯		<p>擔仔麵是台南小吃，起源於清朝末年的府城(台南)。由於台灣夏季颱風多常無法出海捕魚，是漁民的淡季(又稱為小月)，為了兼差養家，創始者洪芋頭就開始挑著扁擔(擔仔)沿街叫賣他們家傳的肉燥麵，就被稱為擔仔麵。</p> <p>椪餅又是另一個府城特色點心，由於外皮膨大而內部中空，所以稱為椪餅。傳統上用於祭祀，婦女產後坐月子時也會將椪餅挖洞，加入麻油薑煎蛋作為補品，也是台南獨特的月子餐。</p> <p>海帶根和雨來菇都屬於「藻類」！海帶根並不是海帶的根而是裙帶菜的梗，一如海帶芽是裙帶菜的葉一樣。它是海裡一種大型的藻類，富含膳食纖維和褐藻醣膠，所以對體重管理和免疫力調節有幫助；由於長在海洋而富含碘，有甲狀腺問題的人宜慎食。</p> <p>雨來菇並不是菇，是一種長在陸地上的陸生藍綠藻，不同於一般微細的藍綠藻家族，它體型大到像木耳，因此常被誤會它是菇類。它通常在下過大雨之後才會出現在草地上，轉眼烈日晴空時又會消失無蹤，被稱為雨中的珍珠。情人的眼淚，這嬌貴又短暫的食材現在是人工栽培的，是原住民代表性的美食。</p>
2	3月3日	二	米飯	蔬沙嗲	蒸蛋	有機葉菜	冬菜黃瓜湯	水果	
3	3月4日	三	府城擔仔麵		肉燥	蒜香海帶根	椪餅	豆漿	
4	3月5日	四	米飯	香酥魚塊	燴白菜	有機葉菜	玉米蛋花湯	水果	
5	3月6日	五	米飯	清蒸香菇雞	螞蟻上樹	有機葉菜	酸菜白肉湯		
6	3月9日	一	米飯	蔬菜蒲燒魚	兩來菇炒蛋	彩椒青花菜	菠菜肉絲湯		
7	3月10日	二	米飯	彩椒骰子肉	泡菜炒年糕	有機葉菜	蔘棗牛蒡雞湯	水果	
8	3月11日	三	油飯		關東煮料	涼拌小黃瓜	關東煮湯	乳品	
9	3月12日	四	米飯	左宗棠雞	炒四寶	有機葉菜	冬瓜排骨湯	水果	
10	3月13日	五	燴飯	什錦燴料	蔬植雞丁	有機葉菜	紅豆紫米湯圓		
11	3月16日	一	米飯	香酥雞腿	香菇白菜	有機葉菜	紫菜蛋花湯		
12	3月17日	二	米飯	彩椒洋蔥肉	奶焗青花	有機葉菜	三絲湯	水果	
13	3月18日	三	雞肉白醬義大利麵		烤雞翅	溫沙拉	蕃茄玉米湯	乳品	
14	3月19日	四	米飯	蘿蔔燒素肉	蛋堡	香菇高麗菜	玉米濃湯	水果	
15	3月20日	五	雞肉飯	雞肉絲料	義式烤菜	有機葉菜	一品鍋湯		
16	3月23日	一	米飯	海結燒肉	蘿蔔炒蛋	有機葉菜	餛飩湯		
17	3月24日	二	米飯	特里亞其	菇炒甜豆	有機葉菜	海芽味噌湯	水果	
18	3月25日	三	什錦炒米苔目		滷蛋/珍珠丸	毛豆莢	南瓜白菜湯	乳品	
19	3月26日	四	米飯	照燒豆包	香干毛豆	黃瓜三色	黃豆芽裙菜湯	水果	
20	3月27日	五	米飯	咖哩雞	魷魚薯條	有機葉菜	花菜貢丸湯		
21	3月30日	一	米飯	腰果雞米花	雙色花椰菜	玉米菠菜	冬瓜薏仁排骨湯		
22	3月31日	二	米飯	薑爆肉絲	蛋炒高麗菜	有機葉菜	蛤蜊雞湯	水果	

備註：1. 3/3、3/13、3/26、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://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>；

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：