

103年10月 日新.新興國小午餐食譜

供應人數：日新國小 800人； 新興國小 830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	10月1日	三	麵線糊		麥香雞堡	涼拌小黃瓜	喜兔包		9月份又爆了一個大的食安事件—劣質豬油事件，除了污染油本身以外還使得許多食品都受到汙染。我們學校使用的沙拉油和炸油都是大成長城公司出產的植物油，沒有汙染問題，我們使用的其他食材也都沒有在受汙染名單中，請大家不要太擔心。
2	10月2日	四	米飯	蝦仁火腿炒蛋	感性滷味	碧蘭鮑菇	冬菜鴨粉湯		
3	10月3日	五	米飯	蔥爆肉	銀芽雞絲	蛤蜊絲瓜	白菜蛋花湯		
4	10月6日	一	米飯	海帶結燒肉	蛋炒高麗菜	蒜香豇豆	青菜豆腐湯		
5	10月7日	二	米飯	椒鹽雞翅	金菇冬瓜	蒜香空心菜	酸菜肚片湯	水果	
6 _{減碳蔬食}	10月8日	三	南瓜米粉		照燒百頁	蒜香海帶根	酸辣湯	乳品	
7	10月9日	四	米飯	豆瓣魚丁	炒四寶	豆菊油菜	豆薯蛋花湯		本次受汙染油可能對健康造成的風險主要是過氧化物、過氧化聚合物甚至重金屬等汙染物可能傷害身體，但是這種風險造成的危害有多大，可能還要看我們多常吃到以及吃的量有多少來判斷。
8	10月13日	一	米飯	打拋肉	涼拌豆腐	香菇白菜	物魚莧菜湯		
9	10月14日	二	米飯	瓜仔雞	木須炒蛋	蒜香地瓜葉	黃豆芽排骨湯	水果	
10	10月15日	三	粥飯	海產粥料	花生干片	雞絲小黃瓜			
11 _{減碳蔬食}	10月16日	四	米飯	烤素肉	輕燴黃瓜	薑味油菜	番茄豆腐湯		
12	10月17日	五	米飯	親子丼	韭花甜不辣	塔香海帶根	蛤蜊冬瓜湯		如何在受汙染的可能下自我保護呢？答案還是「天天五蔬果」---三份蔬菜二份水果，因為蔬果中除了含有抗氧化維生素（如A.C.E）以外，還含有各種強力抗氧化的"植化素"，有助於預防過氧化物質的傷害；此外蔬果和全穀類中的纖維質有助於吸附有毒物質，減少聚合物的吸收外，還因為有助於排便而降低有毒物質停留在腸道時間，從而減少有毒物質吸收。
13	10月20日	一	米飯	香蔥豆腐滷肉	豆薯炒蛋	青江木耳	三色白菜湯		
14	10月21日	二	米飯	香酥魚柳	咖哩蔬菜	雙色花椰菜	菠菜豬肝湯	水果	
15	10月22日	三	蘿蔔雞絲湯		蠔油翅腿	百頁醃瓜	奶油銀絲卷	乳品	
16	10月23日	四	米飯	醬爆雞丁	白菜粉絲	蟬絲莧菜	花菜丸片湯		
17 _{減碳蔬食}	10月24日	五	米飯	南瓜豆腐羹	海帶干絲	菊絲白菜	月見綠豆湯		
18	10月27日	一	米飯	筍干燻肉	三色小瓜	雙色高麗菜	玉米蛋花湯		
19	10月28日	二	米飯	照燒雞	素炒什錦	沙茶空心菜	黃瓜排骨湯	水果	
20	10月29日	三	白醬海鮮義大利麵		熟烤雞翅	青花沙拉	蔬菜湯		
21 _{減碳蔬食}	10月30日	四	米飯	鹽酥百匯	蒸蛋	蠔菇青江	味噌湯		
22	10月31日	五	米飯	佛跳牆	黃金山藥	樹子地瓜葉	三絲湯		

備註：備註：1. 10/8、10/16、10/24、10/30 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）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。

南區新興國小____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：