

104年2.3月 日新.新興國小午餐食譜

供應人數：日新國小 850人； 新興國小 900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	2月24日	二	米飯	香酥魚	紅蘿蔔炒蛋	燴白菜	南瓜雞湯	水果	<p>營養師的話</p> <p>我們常聽到許多人討論什麼「基因」、「非基因」，甚至「沒有基因」...的食品，這些說法讓國中以上的哥哥姊姊感到非常困惑，因為“不是所有生物的細胞核內都有「基因」”嗎？怎會有無基因的食物呢？</p> <p>其實他們在講的是「非基因改造」以及「基因改造」食品，簡稱為「非基改」以及「基改」食物。</p> <p>「基因」是一種模板，控制著每種生物要長成怎樣或是有什麼能力等，比如說金髮的基因就不會長出黑頭髮、血型O型的人就不會產生A型抗體，而某些種類的植物有能力產生對昆蟲有毒的物質，以避免被昆蟲吃掉。</p> <p>世界上的人口越來越多，且更因為我們喜歡吃肉，因此我們需要種植非常多的糧食來養活這麼多人和動物。但是許多的昆蟲也一樣會吃這些農作物，所以農夫會噴灑農藥想將蟲殺死，以提高農作物的收穫量。</p> <p>使用農藥對農夫而言很麻煩，會增加成本並且有害健康，因此科學家便將會產生對昆蟲有毒物質的基因取出來，放到玉米、黃豆的基因內，改造了它們的基因，使它們也有抗蟲的能力，稱為「基改」農作物。</p> <p>基因改造食物被發現有潛在風險，因此全面使用非基改食品，希望讓午餐更安全。</p>
2	2月25日	三	蘿蔔燒肉麵		珍珠丸子	香辣大頭菜			
3 ^{減碳蔬食}	2月26日	四	米飯	茄汁豆腐	焗烤洋芋	泡芙高麗菜	當歸湯		
1	3月2日	一	米飯	椒香烤柳葉*2	蒜苗香腸片	開陽瓠瓜	芥菜雞湯		
2	3月3日	二	米飯	黑胡椒雞柳	鮭魚銀芽	枸杞菠菜	皇格排骨湯	水果	
3	3月4日	三	當歸排骨麵線		水煮蛋	薑味白菜		乳品	
4 ^{減碳蔬食}	3月5日	四	米飯	蕃茄炒蛋	花瓜百頁	雙色花椰菜	燒仙草		
5	3月6日	五	米飯	三杯豬柳	彩椒玉米	蠔菇萵苣	冬菜鴨粉湯		
6	3月9日	一	米飯	香草烤排骨	黃瓜魚丸	炒油菜	雪菜雞湯		
7	3月10日	二	米飯	炒三鮮	塔香海茸	扁魚青江	結菜排骨湯	水果	
8 ^{減碳蔬食}	3月11日	三	蔬食飯		糖醬豆干	三色小瓜	紫菜蛋花湯		
9	3月12日	四	米飯	親子丼	溜紅蘿蔔	蒜香菠菜	黑豆養生湯		
10	3月13日	五	米飯	泡菜豬柳	培根西芹	蒜香高麗菜	牛蒡雞湯		
11	3月16日	一	米飯	日式鹹魚	五彩繽紛	洋蔥甜不辣	酸菜白肉湯		
12	3月17日	二	米飯	香酥雞腿	沙茶芥蘭	鮮菇絲瓜	月見味噌湯	水果	
13	3月18日	三	干貝蘿蔔粥		酸菜肉片	菇炒四季豆	刈包	乳品	
14	3月19日	四	米飯	咖哩雞	九箱芽菜	薑味白菜	黑輪湯		
15 ^{減碳蔬食}	3月20日	五	米飯	鮮菇扒豆腐	培根烘蛋	豆包青江	紅豆湯		
16	3月23日	一	米飯	烤豬排	小黃瓜拌雞絲	扁魚白菜	歐風濃湯		
17	3月24日	二	米飯	蠔油魚丁	番茄炒蛋	黃瓜燴肉	山藥排骨湯	水果	
18 ^{減碳蔬食}	3月25日	三	蔬食鐵板麵		滷油豆腐	蘑菇花菜	蕃茄蛋花當		
19	3月26日	四	米飯	三杯雞	紅蘿蔔炒蛋	糖醋花椰菜	豆芽排骨湯		
20	3月27日	五	米飯	瓜仔肉	玉米肉末	蟹絲高麗菜	山珍養生湯		
21	3月30日	一	米飯	香酥豬柳	叉燒油菜	蠔菇萵苣	芙蓉湯		
22	3月31日	二	米飯	迷迭香燉嫩雞	豆薯炒蛋	蒜香菠菜	味噌河蜆湯	水果	

備註：備註：1. 2/26、3/5、3/11、3/20、3/25 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：