

# 104年6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 <sub>減碳蔬食</sub>	6月1日	一	米飯	蝦仁火腿炒蛋	三杯菇	翠玉絲瓜	山藥枸杞湯		天氣熱時食慾較易降低，常會想吃清爽的涼拌菜，做涼拌時一定要更加仔細清洗以防止細菌汙染，調味時加入少許醋和大蒜，生熟食使用的器具要分開使用，不可混雜使用，此外更要注意新鮮度，最好現做現吃。	
2	6月2日	二	米飯	左宗棠雞	小炒豇豆	雙色高麗菜	菠菜肉片湯	水果		
3	6月3日	三	魚羹麵		銅鑼燒	拌黃瓜				
4	6月4日	四	米飯	筍干爌肉	炒四寶	蒜香青江	什錦菇湯			
5	6月5日	五	米飯	清蒸香菇雞	沙茶冬粉	薑味油菜	花菜九片湯			
6	6月8日	一	米飯	橙汁排骨	雪菜干丁	黃瓜三色	白菜雞湯			
7 <sub>減碳蔬食</sub>	6月9日	二	米飯	翡翠蒸蛋	泡菜豆腐	蒜香海帶根	一品鍋湯	水果	夏天流汗多，隨著水份流失我們體內的鈉、鉀以及其它礦物質也會伴隨著流出，一定要注意補充。補充水份的時候，最好少量多次，尤其要避免大口猛灌冰冷的飲料，最好考慮多吃些蔬菜和水果來補充流失的電解質。在食欲不佳的炎熱天氣下蔬果除了可以補充礦物質外也比較清爽無負擔，可以輕鬆達到天天五蔬果的目標。	
8	6月10日	三	軟質粥飯	海產粥湯料	醬沾米血	韭花小炒				
9	6月11日	四	米飯	腰果雞米花	南瓜炒肉絲	樹子地瓜葉	海芽味噌湯			
10	6月12日	五	米飯	薑爆肉絲	素炒什錦	蟬絲莧菜	竹筍排骨湯			
11	6月15日	一	米飯	蛋黃蒸肉	彩椒玉米	蠔菇萵苣	餛飩湯			
12 <sub>減碳蔬食</sub>	6月16日	二	米飯	鐵板豆腐	豆薯炒蛋	麻薑海菜	一品冬瓜湯	水果		
13	6月17日	三	(酸辣)湯餃		肉粽	竹筍沙拉	酸辣湯		適量的喝些冷飲，可達到消暑功用，但千萬不要過量，以免引起胃腸不適。選購飲冰品時，要觀察現場工作人員衛生、飲冰品盛裝容器是否清潔、各類冰品及配料是否加蓋。另外需要注意含糖的冰品，食用過多會造成肥胖之外也容易消耗維生素B，所以儘可能以白開水、冷泡茶、麥茶等取代含糖飲料。	
14	6月18日	四	米飯	海鮮豆腐煲	蠔油雞翅	沙茶空心菜	綠豆湯			
15	6月22日	一	米飯	滷花生豬腳	竹筍炒蛋	培根高麗菜	鮮魚湯			
16 <sub>減碳蔬食</sub>	6月23日	二	米飯	麻油蛋麵線	鮮菇燻筍	鹽酥青菜	黃瓜蠔菇湯	水果		
17	6月24日	三	白醬海鮮義大利麵		藍莓派	椒鹽水煮蛋	蕃茄蔬菜湯			
18	6月25日	四	米飯	糖醋雞丁	海帶干絲	泡芙白菜	玉米蛋花湯			
19	6月26日	五	米飯	起司豬排	涼拌豆腐	燴白菜	燴白菜			
20	6月29日	一	燴飯	什錦燴料	喜相逢	蛋塔	黑輪湯	水果		
21	6月30日	二	麵包							

備註：備註：1.6 /1、6/9、6/16、6/23 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）或必須配合政府節水政策時變動食譜。
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：