

104 年 4 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	4月1日	三	鮭魚鬆飯		五彩蛋餃	塔香海草	山藥雞湯		<p>在缺水的焦慮中又到了4月，溫室效應造成全球氣候改變，降雨不平均使我們也遭受乾旱衝擊。我們除了關心節水這個議題以外，更應該貫徹食用在地、當季食材，並且經由每週一蔬食來減少肉類攝取的政策。</p> <p>小朋友每天除了喝湯外，應該還要喝 1500c.c 的白開水，相當於大杯飲料杯的 2 杯，小杯飲料杯的 5 杯。回想一下你每天喝足了嗎？是「沒有」或者是「我喝足了 1500c.c 的一飲料」呢？</p> <p>飲料中含有糖，除了並不能真正止渴外，還會造成肥胖和其他許多健康問題。例如 1 大杯飲料可能讓我們吃進相當於 1 碗飯的热量，20 杯就可能增加 1 公斤體重了，不可不小心。更何況越來越多的研究發現大多數的飲料所添加的果糖—其實並不是好東西。果糖在我們身體內的代謝與葡萄糖不一樣，會造成肝臟的負擔，容易導致糖尿病和痛風等慢性病，長期還可能導致癡呆。</p>
2	4月2日	四	米飯	蒸蛋	彩椒豆腐	芹香高麗菜	鮮素湯		
3	4月7日	二	米飯	蔥爆肉	鵝蛋青江	XO 醬白菜	酸菜肚片湯	水果	
4	4月8日	三	炒米粉		花枝丸	感性滷味	浮水魚羹		
5	4月9日	四	米飯	蔥油雞	德腸彩椒	蔥油銀芽	餛飩湯		
6	4月10日	五	米飯	皇格滷干輪	素炒什錦	燴菠菜	蘿蔔玉米湯		
7	4月13日	一	米飯	糖醋魚	醬燒冬瓜	泡芙白菜	紫菜蛋花湯		
8	4月14日	二	米飯	千金雞	輕燴黃瓜	油菜炒肉絲	魚皮湯	水果	
9	4月15日	三	美濃板條		茶葉蛋	脆瓜滷海結			
10	4月16日	四	米飯	鹽酥百匯	素翅羹	蒜香海帶根	蘿蔔味噌湯		
11	4月17日	五	米飯	佛跳牆	辣醬獅子頭	小炒四季豆	綠豆湯		
12	4月20日	一	米飯	蒜爆花汁肉片	螞蟻上樹	菊絲白菜	蕃茄豆腐湯		
13	4月21日	二	米飯	蒜泥白肉	香根花菜	蛤蜊絲瓜	當歸鴨湯	水果	
14	4月22日	三	廣東粥		肉鬆	毛豆莢	黑糖花捲		
15	4月23日	四	米飯	椒鹽雞翅	開陽瓠瓜	月見莧菜	蛤蜊冬瓜湯		
16	4月24日	五	米飯	香滷素肉	木須炒蛋	酸菜黃豆芽	翡翠羹湯		
17	4月27日	一	米飯	三杯中卷	豆薯炒蛋	彩片青江	四神排骨湯		
18	4月28日	二	米飯	特里亞其	青花沙拉	高麗菜絲	玉米濃湯	水果	
19	4月29日	三	麵線糊		丁香花生	涼拌小黃瓜			
20	4月30日	四	米飯	瓜仔雞	三色玉米	麻薑油菜	什錦菇湯		

備註：備註：1. 4/2、4/10、4/16、4/24 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：