

104年11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 850 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	11月2日	一	炒飯		蒲燒魚	涼拌小黃瓜	牛蒡雞湯		配合台南市政府政策，從10月起午餐部分食材使用本市生產的有機蔬菜(備註2)，這些在地有機蔬菜，讓我們在減碳愛地球的同時，更關懷環境清潔，也吃得更安心。
2 ^{減碳蔬食}	11月3日	二	米飯	泡菜豆腐	焗烤培根洋芋	紅蔥白菜	裙菜蛋花湯	小番茄	
3	11月4日	三	美濃板條		海帶豆乾	毛豆莢	餐包	優酪乳	
4	11月5日	四	米飯	滷花生豬腳	螞蟻上樹	蒜香空心菜	南瓜雞湯	香蕉	
5	11月6日	五	米飯	清蒸香菇雞	德腸彩椒	菇炒瓠瓜	菠菜肉片湯		
6	11月9日	一	米飯	鮭圈喜相逢	燴白菜	蠔菇青江	當歸鴨湯		有機農產品的生產過程較不污染環境、不破壞生態，且對消費者較健康安全，因為它遵守自然資源循環永續利用的原則，不能使用合成化學物質，強調水土資源保育與生態平衡，是對環境關懷的健康食物。
7	11月10日	二	米飯	特里亞其	五彩繽紛	雞油高麗絲	紫菜魚丸湯	水果	
8	11月11日	三	白醬海鮮義大利麵		凱薩沙拉	法國麵包	白菜雞湯	乳品	
9 ^{減碳蔬食}	11月12日	四	米飯	香滷素肉	紅蘿蔔炒蛋	泡芙白菜	味噌湯	水果	
10	11月13日	五	米飯	咖哩雞	和風煮蔬	可樂餅	西瓜綿魚湯		
11	11月16日	一	米飯	筍干爌肉	溜紅蘿蔔	蛋炒高麗菜	餛飩湯		小朋友如果要更了解「有機」食物，可以到農糧署的有機農業全球資訊網查詢 http://info.organic.org.tw/supergood/front/bin/home.phtml
12	11月17日	二	米飯	香酥雞腿	金菇冬瓜	菊絲白菜	三絲湯	水果	
13	11月18日	三	炒米粉		烤黑輪	蒜香海帶根	四神排骨湯	乳品	
14	11月19日	四	米飯	三杯中卷	香根花菜	翠玉絲瓜	酸菜肚片湯	水果	
15 ^{減碳蔬食}	11月20日	五	米飯	芙蓉滑蛋	海帶干絲	清炒小松菜	山藥枸杞湯		
16	11月23日	一	米飯	蘿蔔燒肉	彩椒玉米	薑味白菜	豆薯蛋花湯		由於有機蔬菜是遵循生物自然生長的法則所生產，人工干預少所以較天然也較安全，但是也會因此受到自然因素影響供應較不穩定—有時候容易有蟲害，氣候不適合時可能也會比較不那麼漂亮又好吃。為了我們的健康，經濟許可時應該多吃有機食材。
17	11月24日	二	鮭魚飯	鮭魚鬆	蒸蛋	蠔菇萵苣	蛤蜊雞湯	水果	
18	11月25日	三	廣東粥/肉鬆		燒賣	蒜香豇豆	馬拉糕	乳品	
19 ^{減碳蔬食}	11月26日	四	米飯	麻油蛋麵線	焗烤青蔬	菇炒味美	冬菜黃瓜湯	水果	
20	11月27日	五	米飯	蠔油雞翅	燴什錦	麻薑木耳	白菜魚湯		
21	11月30日	一	米飯	高昇排骨	開陽瓠瓜	鵪鶉蛋青江	玉米蛋花湯		

備註：備註：1. 11/3、11/12、11/20、11/26 供應減碳蔬食餐。

- 11/3 白菜、11/4 豆芽菜、11/5 空心菜、11/12 尼龍白菜、11/17 翠白菜、11/20 小松菜、11/23 白菜、11/24 萵苣、11/26 味美菜為有機蔬菜。
- 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。
- 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜。
- 水果係暫定。
- 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：