

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 | 魷圈喜相逢 | 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。

2. 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。
3. 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。
4. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜。
5. 水果係暫定。
6. 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：