

112 年 5 月 日新.新興 國小午餐菜單

供應人數：日新國小 850 人； 新興國小 800 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	5月1日	一	米飯	熟烤雞翅	燴什錦	塔香海帶根	青菜蛋花湯		國美食篇：義大利風味餐~~ 吃義大利餐時餐前會供應水(或餐前酒)和開胃小菜；然後會供應湯以及第一道主菜，主菜型式有麵.披薩和燉飯；接著會上第二道主菜和配菜，內容有肉類和蔬菜菌菇等；最後才會上甜點/水果/飲料。至於麵包是佐餐用的(常佐第二主菜)。義大利盛產番茄(南)和乳品(北)，是常被使用入菜的在地食材。 ~紅醬使用許多番茄(新鮮或番茄醬)，含有豐富的抗氧化茄紅素和酚酸~
2	5月2日	二	米飯	滷花生豬腳	蔥爆芽菜	有機葉菜	黃瓜魚丸湯		
3	5月3日	三	翡翠魚片粥		肉圓	麥克雞塊	滷味		
4	5月4日	四	米飯	泡菜豆腐	蒸蛋	素炒什錦	海芽味噌湯	水果	
5	5月5日	五	米飯	照燒雞排	醋溜紅蘿蔔	雙色高麗菜	玉米蛋花湯		
6	5月8日	一	米飯	豆腐蒸魚	韓式雜菜冬粉	小炒龍鬚	蘿蔔排骨湯		
7	5月9日	二	米飯	洋芋燒肉	彩片瓠瓜	海芽白菜	魚皮湯	水果	
8	5月10日	三	義大利肉醬麵		烤翅腿/麵包	燙鮑菇青花	西式蔬菜清湯	豆漿	
9	5月11日	四	米飯	醬爆雞丁	炒四寶	蟬絲莧菜	花菜貢丸湯	水果	
10	5月12日	五	米飯	醬沾豆腐	紅蘿蔔炒蛋	泡芙絲瓜	當歸菇湯		
11	5月15日	一	米飯	蒜爆花汁肉片	焗烤培根洋芋	蒜香空心菜	三絲湯		水果應該餐前吃還是餐後吃? 水果含有豐富的營養，有些水果更含有豐富的膳食纖維，(可溶性)膳食纖維可以增加飽足感又不會讓腸胃不舒服，這類水果適合餐前吃，例如蘋果、芭樂、火龍果。但是高鉀類的水果空腹吃時可能會讓腸胃不舒服，例如：香蕉、鳳梨、奇異果、釋迦等。尤其是鳳梨，常讓人又愛又恨：鳳梨香甜多汁，但是有時候會讓人有「咬舌」的不適感，這是因為它含有可以分解蛋白質的鳳梨酵素，所以可以幫助消化吸收，但是我們的舌頭與胃部也都是蛋白質組成的，因此吃鳳梨的同時酵素也會刺激口腔黏膜細胞，這時候加點鹽或入菜烹煮就可以解決。
12	5月16日	二	米飯	香雞排	醬燒冬瓜	豆苗金菇白菜	翡翠羹湯	水果	
13	5月17日	三	府城擔仔麵		和風煮蔬	喜兔包		乳品	
14	5月18日	四	米飯	清蒸香菇雞	小炒豇豆	芹香高麗菜	餛飩湯	水果	
15	5月19日	五	米飯	咖哩豆腐	菜脯烘蛋	雙色花椰菜	綠豆湯		
16	5月22日	一	米飯	蔥爆肉	輕燴黃瓜	蒜香地瓜葉	鮮魚湯		
17	5月23日	二	雞肉飯	雞肉絲料	蔥油銀芽	琉璃青花	肉骨茶湯	水果	
18	5月24日	三	酸辣湯餃		豬肉餡餅	涼拌小黃瓜		乳品	
19	5月25日	四	米飯	鮮菇扒豆腐	木須炒蛋	沙茶油菜	南瓜白菜湯	水果	
20	5月26日	五	米飯	三杯中卷	紅燒獅子頭	有機葉菜	山藥雞湯		
21	5月29日	一	米飯	魚排	香根花菜	翠玉絲瓜	黑輪湯		
22	5月30日	二	米飯	韓式燒肉	雞鬆	鮮菇高麗菜	貢丸湯		
23	5月31日	三	米糕	香蔥滷肉	魚鬆	培根小瓜	玉米蛋花湯		

備註：1. 5/4、5/12、5/19、5/25 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、市場供貨不穩、物價上揚、廚房人力突然不足）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。
6. 食材內容明細：<https://fatraceschool.moe.gov.tw/frontend/>。
7. 參考資料：食農校育教學資源平台：<https://fae.coa.gov.tw/>；台灣癌症基金會：<https://www.canceraway.org.tw/page.asp?IDno=2002>國教署學務處：<http://203.68.64.40/six/main/hsub5.html>；我的餐盤這樣吃：<http://topic.commonhealth.com.tw/myhealthplate2019/index.html>大享食育協會：<https://tw.rter.info/bank/detail.php?code=806>；

異國美食篇 ~~ 義大利風味餐

就像我們唾手可得的在地食材常常會變成我們在地地特色料理一樣，一個國家的氣候、地理會影響物產，從而影響飲食與文化，當我們品嚐一個國家的美食並加以觀想時，就會像在解讀一個國家的歷史、地理和文化。藉由「吃」這件簡單的事，從感官的愉悅出發，去了解「飲食」背後的人文以及食物本身的營養和保健知識，得到知性與精神上的充實，截長補短再回歸並融入日常飲食實踐中，這正是我們追求的飲食素養。

波河流域的帕達納平原是義大利數一數二的肉牛、乳牛產地，加上義大利北邊因為臨近法國、瑞士、奧地利、南斯拉夫等國，受這些國家的影響，北義大利菜與法國菜相近，多用乳酪、鮮奶。加爾達湖以南可種植番茄，因此南義大利則使用大量的番茄、橄欖油。此外南西西里島的接近阿拉伯，料理風味也就接近阿拉伯風味。

至於菜單的風格據說可以追溯至羅馬時代，在那個時代已經發展出從前菜至餐後酒一道道慢慢享用的西餐飲食文化了。義大利餐的型式通常有餐前酒(或水)以外，依序會有前菜、第一道主菜、第二道主菜/配菜、甜點、咖啡飲料及餐後酒等單元。至於餐桌上擺放的麵包是佐餐用的(通常佐第二道主菜)。

1. 餐前酒(水)和麵包：餐桌麵包是佐餐用的。餐前供應的酒水種類有礦泉水、氣泡水、調酒等。
2. 開胃菜：也就是前菜，一般是簡單的冷盤，如熟的臘腸、火腿、海鮮冷盤等，也可能是蔬菜水果冷盤，這些小菜都上得比較快。
3. 湯：有濃湯或(蕃茄)蔬菜清湯。
4. 第一道主菜：通常是各式麵食類及燉飯類為主，主食材有麵、餃子、麵疙瘩和燉飯。
 - A. 義大利麵：細長、寬扁、管狀…形形色色種類非常多，我們學校用來配白醬的細長型麵條是 Spaghetti。用來搭配紅醬的是管狀或螺旋狀麵。
 - B. 餃子：是包餡的麵食，有方餃、捲餃、麵疙瘩(馬鈴薯與麵粉)等。
 - C. 飯：燉飯。至於麵的醬汁有蕃茄、奶油、肉醬、蒜頭/橄欖油、牛油/鼠尾草醬等。
5. 第二道主菜/配菜：第二道主菜是各種肉類，通常會混搭下一個單元的「配菜」一起呈現。
6. 甜點/咖啡飲料：各式的乳酪、水果、及蛋糕都歸屬於飯後甜點項下，還有其它多樣化的冰淇淋、提拉米蘇、米糕、及各式的派等。
7. 餐後酒。

食材營養

番茄：

- ✧ 茄紅素：義大利料理使用大量的蕃茄，蕃茄含豐富的茄紅素，是一種抗氧化物質，它具有多重生物效應來大幅減少多種癌症的發生率。
- ✧ 葉酸：細胞分裂所需的重要物質，對胎兒尤其重要。對癌細胞而言，可抑制細胞訊號傳遞，使其不易分裂繁殖。
- ✧ 穀胱甘肽：可維護細胞正常代謝，抑制酪氨酸酶的活性，可促進皮膚、內臟色素減退或消炎，預防老人斑及衰老、增強胃酸（胃酸過多者可少吃），及心臟血管疾病。
- ✧ 酚酸（Phenolic Acids）：可中和亞硝酸鹽致癌物質。

鮮奶：

☼ 鈣：鮮奶和乳(乾)酪等乳製品中含有豐富的鈣質，而且鈣/磷比適當，是良好的鈣質來源，建議生長中的學童要早晚喝 2 杯奶以便得到充足的鈣質，但是也不要將鮮奶當白開水來喝，過量的牛奶也會衍生其他營養偏差問題。

本校曾使用過的西式料理			
(紅醬)義大利肉醬麵	(紅醬)義大利貝殼麵	(白醬)海鮮義大利麵	(白醬)燻雞義大利麵
			
香蒜麵包	披薩	餐包	藍莓派
			

鮪魚鹹派	沙拉口袋餅	起司雞肉捲	蘋果派
			
義式烤雞胸	青醬雞	雞鬆	迷迭香燉嫩雞
			

香草烤排骨



西班牙烘蛋



地中海魚夫湯



青醬菇菇魚



義式烤菜



羅宋



奶焗青花菜



奶汁花椰菜



凱薩沙拉	沙拉 1	沙拉 2	洋蔥蘑菇起司(歐姆)蛋
			
番茄蔬菜湯	蔬菜清湯	(雞茸. 蔬菜. 南瓜)玉米濃湯	義式鮮蔬魚
			

日新國小____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：