

113 年 1 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 750 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	1 月 2 日	二	米飯	泡菜壽喜燒	鮭魚沙拉	有機葉菜	黃瓜排骨湯	水果	異國美食篇： 印度~ 咖哩是由 20 種以上的香辛料組合成的調味料。儘管印度存在有北方吃麵食南方吃米飯、回教不吃豬肉印度教不吃牛肉、南方以蔬食為主而北方吃較多肉等等的差異，但是「咖哩」卻能神奇的串起眾多的差異而完美的融合成印度的飲食特色，不論是肉類、豆類或蔬菜，任何食材甚至是湯、米飯或麵餅都能加咖哩或配咖哩吃。 除了咖哩以外最令人開眼界的是傳統的「手抓飯」—不用餐具而是用右手抓食物來吃，為了方便抓食，所以印度料理另一個特色就是以糊狀菜居多。而奶茶也是他們的國民飲品，特色是奶味濃厚也會加薑或其他香料調味。
2	1 月 3 日	三	麻油雞飯		小籠包	涼拌小黃瓜	紫菜蛋花湯	豆漿	
3	1 月 4 日	四	米飯	腰果雞米花	醬燒冬瓜	燴白菜	月見味噌湯	水果	
4	1 月 5 日	五	米飯	春川炒雞	培根花椰菜	有機葉菜	韓式海帶芽湯		
5	1 月 8 日	一	米飯	麥香雞堡	蔬菜蒲燒鯛	小炒四季豆	菠菜肉絲湯		
6	1 月 9 日	二	米飯	小炒肉	蒸蛋	有機葉菜	鴨肉羹	水果	
7	1 月 10 日	三	豚骨拉麵		御膳大排	海帶干絲	芋丸	乳品	
8	1 月 11 日	四	米飯	照燒豆包	香干毛豆	輕燴黃瓜	一品鍋湯	水果	
9	1 月 12 日	五	薑黃飯	印式咖哩雞	香料馬鈴薯	有機葉菜	薑黃奶茶		
10	1 月 15 日	一	米飯	黑胡椒魚柳	彩椒青花菜	有機葉菜	玉米蛋花湯		
11	1 月 16 日	二	米飯	特里亞其	蛋炒高麗菜	玉米菠菜	冬瓜薏仁排骨湯	水果	
12	1 月 17 日	三	大滷麵		蘿蔔糕	香辣大頭菜	燒賣	乳品	
13	1 月 18 日	四	米飯	千金雞	番茄豆腐炒蛋	有機葉菜	八寶粥	水果	
14	1 月 19 日	五	西 點 麵 包						

備註：1. 1/11 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、無法取得章Q產品、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/>；食魚鱻知站：<https://sites.google.com/aquadf.org.tw/fishknowledge/>；

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 ~~ 印度

印度是個幅員廣闊而且人口眾多的古老國家，宗教色彩非常濃厚，大多數人民信仰印度教，所以飲食以蔬食為主。

國土東北邊隔著喜馬拉雅山與尼泊爾和中國為鄰，2500 年前發源並興盛於北印度的佛教也因此傳入尼泊爾和中國；國土西北邊與中東的巴基斯坦為鄰，也因此北印度信仰回教的人口也非常多，北印度飲食也有濃濃的中東蒙兀兒風—以麵(餅)為主食，而且除了蔬食外許多人也吃肉，只是吃的肉種類很特定，例如回教吃牛肉不吃豬肉，而印度教卻認為牛是神聖的而不吃牛肉，因此一般肉類以雞、鴨、羊和魚為主，豬、牛肉則依信仰做選擇。

南印度主食則以米飯為主，在這裡以依傳統嚴守戒規的蔬食者占大部份。整體而言，雖然南北之間有南方吃米北方吃麵以及北方肉類吃得比較多的差異，但「咖哩」和「奶茶」卻神奇的融合了南北差異，顯現出共同而且鮮明的印度飲食文化特色，也就是—不論是蔬食、雜糧、豆類、湯或各種肉類，所有食材或料理都可以加入或搭配「咖哩」；而奶茶不論是寒冷還是炎熱、不管是原味或是加薑加香辛料的「馬薩拉奶茶」，都很甜而且有很濃厚的奶感；而且不論是哪種料理都會有大量的洋蔥和大蒜。

印度最令人開眼界的是他們的用餐禮儀，傳統的印度菜吃法是不使用任何餐具，直接用手取食，而且只能是用右手(不可以用左手)把食物往嘴裡送，所以飯前他們會將手洗乾淨。如果主食是米飯，那麼就用右手的大拇指、食指和中指的第一指節簇成小勺狀，撮起一些飯再舀些湯汁送到嘴裡；如果是餅(例如「饅餅」)，那就撕成小塊折成小包狀，然後蘸湯汁或夾配菜吃。不過，現在印度不管是在餐館用餐或出席正式場合，都已經使用刀叉作為餐具，手抓飯只限於自己家裡或非正式場合。

印度料理的特色是咖哩，所以印度飲食文化也可以稱為是咖哩文化，特色料理有：

1. 咖哩：以薑黃、辣椒、黑芥末籽、孜然、葫蘆巴、薑、大蒜、小荳蔻、丁香、香菜、肉桂……等 20 多種香辛料調料烘烤冷卻後再磨成粉，再調合成的一種香辣調味品，呈黃色粉末狀，味道香辣。確切的配方依地區和個人喜好而不同，所以每個家庭媽媽的味道都不同。
2. 瑪薩拉 (Garam Masala)：也是很常見的一種綜合香料。
3. 以糊狀菜居多：，而且還加以各種(天然香辛料)色素，例如黃色的湯、綠色的糊、紅色的泥…。
4. 大量使用洋蔥和大蒜：洋蔥大蒜是不可或缺的民生必需品，甚至有人說洋蔥供應量不足可能會動搖國本。
5. 印度烤餅：可以分成發酵與無發酵兩類，
發酵烤餅—主要是以麵粉、酵母、油、鹽、糖揉捏而成，發酵後再以坦都爐烘烤，口感蓬鬆柔軟，例如饅餅。
無發酵烤餅—僅用麵粉和水製成，用平底鍋或鐵板煎烤，由於因為沒有發酵所以厚度較薄、口感也較紮實，例如「恰巴提」、「羅提」。
6. 坦都烤雞：是北印度的一道著名宮廷料理，將整隻雞先以酸奶和香料醃漬過後放入坦都爐窯內烤，烤完後雞肉呈現紅色狀態，吃起來帶點辣味。食用時配以綠色的醬料和洋蔥。
7. 塔利(Thali)：是印度的定食，不同地區風格各不同，基本上塔利是一份圓盤上放著菜泥、豆泥、馬鈴薯、燉菜、酸奶、甜點等約 4~6 種菜色，另外還附上飯或麵餅。
8. 奶茶：在 19 世紀英國殖民時期種了許多紅茶，有工業化製茶產業也有品茶的文化，但由於留在本地的茶葉品質比較差，因此就奶茶融合了當地特色的香料，做成了印度香料奶茶。香料種類有小荳蔻、肉桂、丁香；薑、黑胡椒；香茅等。



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：