

# 113 年 11 月 日新.新興 國小午餐菜單

供應人數：日新國小 940 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	11月1日	五	米飯	鮮菇扒豆腐	木須炒蛋	菊絲白菜	一品鍋湯		<p>異國美食篇：日式風味餐~</p> <p>由於歷史的關係，台灣日常飲食融入了相當多的日本元素，除了 11/12 的日式餐以外，拉麵、親子丼也都是常見的日式料理。但是說到日式料理我們首先會聯想到的就是「壽司」。壽司的種類非常多，大都工序繁複，並不適合人力極精簡的學校午餐來供應，因此我們這次要體驗的是最簡單的「散壽司」，就是把所有食材鋪在壽司飯上配著吃。</p> <p>日本是和族為主的單一民族國家，所以代表飲食稱為和食，日本風味稱為和風，特色就是會使用大量魚鮮食材，包括魚貝類、柴魚等動物、海帶(昆布)等植物以及發酵釀造食物(例如醬油、味噌等)；烹調方式則以簡單的生食(沙西米)、水煮(煮物)、燒烤、炸(揚物)等為主。</p> <p>過敏是一種對正常無害的物質(過敏原)產生的反應的免疫性疾病。由於不同人的過敏原都不一樣，外食很難避免，我們除了可以到食材登錄平台看是否有個人過敏的食材以外，判斷常用調味料內含的過敏原是個人需要培養的知能，例如沙茶醬.XO 醬會含有多種的海鮮材料。</p>
2	11月4日	一	米飯	瓜仔肉豆腐	紅蘿蔔炒蛋	有機葉菜	什錦菇湯		
3	11月5日	二	雞肉飯	雞肉絲料	菇炒四季豆	醬扒有機蔬菜	黃瓜排骨湯	甘露梨	
4	11月6日	三	酸辣湯餃		海帶乾絲	銀絲卷		豆漿	
5	11月7日	四	米飯	特里亞其	彩椒青花菜	高麗菜絲	海芽味噌湯	香蕉	
6	11月8日	五	米飯	三色炒蛋	泡菜豆腐	有機葉菜	南瓜濃湯		
7	11月11日	一	米飯	蔥爆肉	三色小瓜	有機葉菜	栗子山藥雞湯		
8	11月12日	二	蒲燒魚散壽司		日式蒸蛋	味噌煮蔬	紅豆紫米湯圓	水果	
9	11月13日	三	麵線糊		小魚干片	蒜香海帶根	肉粿	鮮奶	
10	11月14日	四	米飯	三杯雞丁	雙色白菜	有機葉菜	紫菜蛋花湯	水果	
11	11月15日	五	米飯	烤雞蛋豆腐	茄汁豆包	有機葉菜	南瓜白菜湯		
12	11月18日	一	米飯	彩椒骰子肉	鮭魚銀芽	有機葉菜	蘿蔔排骨湯		
13	11月19日	二	米飯	日式鹹魚	蕃茄炒蛋	有機葉菜	韓式海帶芽湯	水果	
14	11月20日	三	蘿蔔燒肉麵		豬肉餡餅	涼拌小黃瓜		乳品	
15	11月21日	四	米飯	蔥燒豆腐	焗烤培根洋芋	有機葉菜	當歸菇湯	水果	
16	11月22日	五	米飯	玉米滑雞	沙茶葉菜	雙色高麗菜	三絲湯		
17	11月25日	一	米飯	筍乾爌肉	XO 醬瓠瓜	有機葉菜	玉米蛋花湯		
18	11月26日	二	米飯	黑胡椒豬柳	雙色花椰菜	有機葉菜	鮮魚湯	水果	
19	11月27日	三	干貝蘿蔔粥		酸菜肉片	花生糖粉	刈包	乳品	
20	11月28日	四	米飯	糖醋雞丁	彩椒玉米	翠玉絲瓜	餛飩湯	水果	
21	11月29日	五	米飯	醬汁厚蛋	麻油蔬菜	有機葉菜	綠豆湯		

備註：1. 11/1、11/8、11/15、11/21、11/29 供應減碳蔬食餐。

2. 本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品，菜單食材內容請至教育部校園食材登錄平臺 <https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/> 查閱。

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、無法取得章Q產品、廚房人力突然不足）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。
7. 食材內容明細：<https://fatraseschool.moe.gov.tw/frontend/>。
8. 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 ~ 日式風味餐

				
<p><b>散壽司</b>-關東風的江戶前散壽司是將配料直接灑在米飯上，將飯和配料一起盛到餐盤中就是一道可口的主食。其中柴魚酥和海苔絲是日本的特色食材。</p>	<p><b>蒲燒魚</b>-蒲燒跟照燒是日本的特色烹調法，醬料主要是醬油、酒、味霖和糖。烹調的食材以鰻魚和秋刀魚為主，將魚塗上醬汁以後加以燒烤就成為蒲燒魚。</p>	<p><b>茶碗蒸</b>-日式蒸蛋常將蛋液放到茶杯或碗中蒸熟，再與其他食材點綴，顯得美麗精緻。茶碗蒸蛋液所加的水量較多所以口感細嫩。</p>	<p><b>味噌煮蔬</b>-這道「煮物」是用當季容易取得的蔬菜，以「味噌」這種日式特色調味食材一起燉煮。</p>	<p><b>紅豆湯圓</b>-年糕紅豆湯是日本的一道甜點。年糕、湯圓和麻糬類似，都是糯米做成的糰子，在這裡我們以容易取得的湯圓來煮紅豆湯。</p>

日本跟韓國一樣是單一民族國家，稱為大和民族，所以有和服、和食、和風等名詞。日本位於東北亞，國土是狹長的島鏈，隔著海洋與韓國和中國為鄰。日本以稻米為主食，由於海洋資源豐富，是個典型的食魚民族；蔬菜受限於偏寒冷的氣候所以種類不多；水果則以蘋果、梨子和莓果等溫帶水果為主。

日本雖然跟中國、韓國一樣使用筷子吃飯，但是除了食材多樣化(雜食)這方面是受到中國「陰陽五行」說的影響以外，他的飲食文化方面主要還是受當地食材影響，因此發展出幾個特色：

**食材多元、平衡：**受「陰陽五行」說的影響，食物各有好處且互相影響，所以食材量小卻很多元(雜食)，以平衡為原則，符合我國飲食指南中的均衡飲食、食材多樣化、以及吃在地吃當季的原則。

**喜歡生食：**不但吃生的醃漬的蔬菜，就連海鮮也喜歡吃生的，例如生魚片。

**喜歡鮮食：**食材講究「新鮮」、「當季」，認為新鮮當季的食材充滿能量，可以帶給人們滿滿的元氣。

**以漁產為主：**日本早年畜牧業不發達，但海洋資源豐富，除了各種魚類、蟹、螺、貝類(干貝)、章魚、海參等動物很多以外，甚至連海菜、海帶、紫

菜等植物也很多。

特色調味料有柴魚、昆布高湯、味霖、味噌(各家各有特色風味)、麴醬、納豆、香鬆等。

料理方式簡單，以生食(沙西米)、水煮(煮物)、燒烤、炸(揚物)等單一種方式的料理方式為主。

綜合以上的特色，日本發展出了一套可以媲美法國料理、且最講究工藝藝術性的代表飲食—「懷石料理」。懷石料理有幾個特色，那就是菜的份量少、採用當季的新鮮食材、講究刀工擺飾，而且所使用的器皿多而且很精緻，是完美藝術的呈現。上菜的順序依序依序為冷食(生魚片、活蝦等)、小菜、熟食(烤、炸、蒸等)，接著才上白飯(含各式醬菜與味噌湯等配菜)、麵食、點心，飯後則奉上綠抹茶。用餐順序是由前而後、由左而右，只要是用小碟子盛裝的就要將盤碟端在掌心食用、以筷就口，吃完以後再放回原處。喝湯時要雙手捧碗，一開始要將碗向右轉一下，喝過後再向右轉一下(和茶道相似)，表現出非常珍惜、欣賞這碗湯的樣子，以表示禮貌。日本代表性的食物非常多，例如：

【壽司】壽司飯是將飯、糖、醋等攪拌而成。

1. 握壽司：是日本最具代表性的壽司，是將處理好的魚肉放在壽司飯上面，捏製而成。
2. 捲壽司：用海苔將壽司飯跟生鮪魚等食材捲起來，既可填飽肚子，又不沾手。
3. 箱壽司：是關西地方的代表性料理。是將醋飯以及材料一層一層的放進木箱裡，拿木板從上往下壓緊之後，將壽司取出用刀切成塊狀食用。
4. 散壽司：將各式食材鋪在壽司飯上，與丼飯的差別在於丼飯使用的是為米飯而散壽司使用壽司(醋)飯
5. 其他：用豆皮裝載的稻禾壽司、手卷、直火燒生食食材做成的炙壽司、三角飯糰、烤飯糰…等。

【拉麵】源自中國，但由於氣候及地域的影響，日本各地的拉麵皆極具特色，例如北海道以重口味的味噌為特色；東京以清淡的醬油聞名；函館地區則是鹽味；九州則以豚骨拉麵為主。

【烏龍麵】是一種以小麥為原料製造的日本麵，在粗細和長度方面有特別的規定。

【蕎麥麵】香味較強，食用時加上各式不同的佐料。可以熱吃也可以冷食，冷麵會用較濃的醬汁，加上蔥花、山葵糊、生鵪鶉蛋、紫菜絲等。

【丼飯】是將所有的料鋪在飯上，類似散壽司。

【御好燒(什錦燒)】將蔬菜等材料混合麵粉漿，煎烘而成，類似韓國的煎餅。風味上有兩大派系，即關西風的大阪燒和廣島風的廣島燒。關西風用青蔥取代洋白菜再加上牛蹄筋。

【可樂餅】原名叫做「Croquette」，是馬鈴薯泥加上洋蔥碎肉混合之後，油炸而成的馬鈴薯餅，原本是法國的家庭料理，明治初期登陸日本，到了大正時期，與咖哩、炸豬排並稱為日本三大洋食。

【日式炸豬排】將厚切的里脊豬排裹上老化的麵包屑，再炸到金黃是其特色。常佐以咖哩或高麗菜絲或蛋黃醬做成料理。

【茶碗蒸】蒸蛋，口感極細嫩，常以香菇、魚板等配色。

【天婦羅】是將新鮮蔬菜和海鮮先裹上一層麵粉漿之後油炸的料理。味道雖清淡，卻可充分品嚐到素材本身滋味。吃時要沾特製醬油、香料或湯汁

【生魚片(刺身)】是日本料理的代表，是將新鮮的海水魚迅速去骨去皮，再用純熟的刀工把魚切成一片片，沾上醬油芥末來吃，常用的於有鮪魚、油魚、鯖魚、鰹魚、鮭魚、鱈魚、旗魚等。

學校曾經用過的日式風格料理



豚骨拉麵



番茄巧蛋包



玉子燒



日式炸豬排



高麗菜沙拉



味噌拉麵



鮭魚鬆(炊)飯



馬鈴薯沙拉(球)



照燒雞排



親子丼



關東煮



柴魚海鮮蒸蛋



特里亞其(燒烤雞肉)

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：