

# 114 年 2 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  | 2月5日  | 三  | 麻油雞麵線    |         | 麵線料    | 香辣大頭菜 | 喜兔包     |    | <p>皮塔(Pita)餅又稱阿拉伯薄麵包或<b>口袋餅</b>，是一種圓形口袋狀麵食，源自中東地區，廣泛流行於希臘、土耳其、巴爾幹半島、地中海東部地區和阿拉伯半島。皮塔餅中的「口袋」是由蒸汽膨脹形成，麵餅冷卻後變得平坦，中間留下一個口袋，可以沾菜汁單吃也可以裝各種菜餚，是一種很方便不用餐具就可以取食的主食。</p> <p><b>異國美食篇：烏克蘭/俄羅斯/瑞典~</b></p> <p>烏克蘭數百年傳統的羅宋湯是農夫就地取材，把甜菜根和其他身邊容易取得的各種蔬菜加入高湯中燉煮，再加上一匙酸奶油而成的大鍋湯，顏色鮮紅，味道酸.甜.濃郁，是名符其實的紅菜湯。肉丸(豬肉/烏克蘭;雞肉/瑞典)也是。同樣是北方國家的瑞典飲食調味清淡，肉類以魚類為主，當地夏季盛產莓果，除了做為新鮮取食或入菜以外也會製成果醬(如百搭的越橘醬.藍莓醬)或果乾(如聖誕水果湯的莓果乾)。</p> |
| 2  | 2月6日  | 四  | 米飯       | 香蔥滷肉    | 紅蘿蔔炒蛋  | 有機葉菜  | 芙蓉湯     | 蜜棗 |  |
| 3  | 2月7日  | 五  | 米飯       | 麻婆豆腐    | 三鮮西芹   | 有機葉菜  | 泡菜火鍋湯   |    |  |
| 4  | 2月10日 | 一  | 米飯       | 香酥魚塊    | 燒白菜    | 有機葉菜  | 玉米蛋花湯   |    |  |
| 5  | 2月11日 | 二  | 米飯       | 鐵板豆腐    | 西班牙烘蛋  | 有機葉菜  | 南瓜白菜湯   | 蜜柑 |  |
| 6  | 2月12日 | 三  | 油飯       |         | 蠔油青江翅腿 | 肉鬆    | 紫菜魚丸湯   | 豆漿 |  |
| 7  | 2月13日 | 四  | 米飯       | 玉米滑雞    | 德腸彩椒   | 清燴黃瓜  | 菠菜肉絲湯   | 櫻桃 |  |
| 8  | 2月14日 | 五  | 米飯       | 蘿蔔燒肉    | 蛋炒高麗菜  | 有機葉菜  | 冬菜鴨粉湯   |    |  |
| 9  | 2月17日 | 一  | 米飯       | 蒜泥白肉    | 炒四寶    | 有機葉菜  | 燒仙草     |    |  |
| 10 | 2月18日 | 二  | 米飯       | 洋蔥蘑菇起司蛋 | 小魚青椒干片 | 有機葉菜  | 三絲湯     | 芭樂 |  |
| 11 | 2月19日 | 三  | 燻雞白醬義大利麵 |         | 水煮蛋    | 彩椒青花菜 | 番茄蔬菜湯   | 鮮奶 |  |
| 12 | 2月20日 | 四  | 米飯       | 千金雞     | 培根小瓜   | 燴菠菜   | 蘿蔔排骨湯   | 香蕉 |  |
| 13 | 2月21日 | 五  | 雞肉飯      | 雞肉絲料    | 金沙四季丁  | 雙色高麗菜 | 蔘棗牛蒡雞湯  |    |  |
| 14 | 2月24日 | 一  | 米飯       | 瓜仔肉豆腐   | 螞蟻上樹   | 有機葉菜  | 黃瓜排骨湯   |    |  |
| 15 | 2月25日 | 二  | 米飯       | 彩椒洋蔥肉   | 銀芽雞絲   | 有機葉菜  | 海芽味噌湯   | 茂谷 |  |
| 16 | 2月26日 | 三  | 口袋堡      | 雞鬆      | 藍莓派    |       | 翡翠魚片粥   | 鮮奶 |  |
| 17 | 2月27日 | 四  | 米飯       | 羅宋      | 肉丸子    | 有機葉菜  | 瑞典聖誕水果湯 | 草莓 |  |

備註：1. 2/11、2/18 供應減碳蔬食餐。

- 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。
- 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、無法取得章Q產品、廚房人力突然不足）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。
- 食材內容明細：<https://fatraceschool.moe.gov.tw/frontend/>。
- 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>

## 異國美食篇~烏克蘭/俄羅斯/瑞典

**烏克蘭和俄羅斯**除了在其國土發生實質的軍事戰爭以外，在餐桌上也引發了一場戰爭，起因為一種我們叫做「羅宋湯」的料理，俄羅斯不斷強調他們發明了羅宋湯，說羅宋湯是他們的傳統美食；但烏克蘭文化部也說羅宋湯是屬於烏克蘭的「非物質文化遺產」，因為這湯被認為是烏克蘭族群認同的象徵。無論真相如何，可以確定的是這是一道本來就流行於東歐地區的傳統在地美食，這種在烏克蘭地區本來被稱為「Borsch」的羅宋湯透過俄羅斯(Russian)被傳到中國，取其譯名就成為我們所稱的「羅宋湯」。

烏克蘭一帶地理位置屬於中高緯度，是非常廣大的平原，溫寒帶農糧物產非常豐富，所以該地區也被稱為世界糧倉。雖然那裏沒有生產製糖用的甘蔗，卻生產另一種甜度高、也可以製成糖的「甜菜根」，由甜菜根製成的甜菜糖，其甜味較蔗糖淡而溫潤；而甜菜根本身的顏色鮮紅豔麗非常討喜。烏克蘭農夫們在這片豐饒的土地上就地取材，把身邊容易取得的甜菜和各種蔬菜加入高湯中熬煮，再加上酸奶而成的這種大鍋菜，因為相當美味而成為烏克蘭宴席、節慶必吃的國民料理。

傳統羅宋湯是一種以甜菜根熬煮的湯品，通常上頭會放上一匙酸奶油，裡頭加上紅蘿蔔、馬鈴薯、番茄、洋蔥、芹菜、牛肉塊等，每戶人家都有自己的獨門食譜，但共同的是湯品的顏色不外乎鮮豔的紅色或紫紅色，因此羅宋湯其實就是烏克蘭數百年傳統的「紅菜湯」。

在台灣，羅宋湯本著原產國的在地食材精神，取紅番茄的酸味和紅色、取高麗菜和西洋芹的甜味再加上肉類，燉煮出酸、甜、濃郁的紅湯。

豬肉丸子也是烏克蘭一帶普遍的美食，常用來烤、燉，樣子和材料有點類似我們國產的CAS的獅子頭。

### 瑞典(北歐)

小朋友都知道北歐是冰雪、聖誕老人和麋鹿的故鄉。北歐的瑞典、挪威和芬蘭是南北向狹長型的三個國家，她們有部分領土位於嚴寒的北極圈內，由於北歐天寒地凍的日子很長，大地就像一個天然的冰箱，肉類不容易腐敗，所以生吃和冷食很普遍，但是在沒有冰箱的年代到了夏天氣溫升高肉類也會不易保存、容易變味，所以在夏秋交界之際她們也有吃發酵鮭魚的習俗。也由於氣候寒冷又不能生產蔬菜，所以以他們喜歡吃肉(油脂)和甜食來

增加熱量，傳統食材有魚肉、馴鹿肉及打獵取得的野味。南方氣候稍微溫和一些，到了夏天蔬菜多一點，但與我們相比仍然算很匱乏，只能順應四時，吃當季能取得的食物，因此有人說北歐人的日常飲食是「春天從樹裡取水，夏天採莓釀汁，秋天撿菇獵鹿，冬天吃根莖類」，是不是跟我們「春耕、夏耘、秋收、冬藏」有異曲同工之妙，很原始又很順應自然呢？

夏季是莓果豐收的季節，各種顏色的莓果掛滿大地，採集回來的莓果可以鮮吃、冷凍、做果醬、壓果汁或釀酒；可以單吃、配鬆餅甚至入菜。瑞典最具代表性的莓果是「越橘」，越橘之於瑞典料理就像番茄之於義大利一樣的百搭，例如佐**瑞典雞肉丸子**來吃。夏季的莓果乾燥成果乾也可以在冬天做成**聖誕水果湯**。

秋季是採菇的季節，形形色色的菇多到需要出版「採菇手冊」來詳細描述森林裡可食野菇的種類、長相辨識與生長地點。秋天也是獵鹿的季節，此時馴鹿量肥美數量又多。

北歐主食是全穀或黑麥等全穀硬麵包以及根莖類食物—尤其是馬鈴薯。馬鈴薯的做法有整顆蒸烤、薯餅、煎餅等，薯泥的應用就更廣了，可以做成薯球也可以醬汁。

特別一提的是烹調食物這件事對於北歐人來說不是精緻文化，反而像是謀生需求，追求「色香味俱全」對他們來說並不是重點。而且他們幾乎是在家裡自己煮，很少外食。當法國人教導小孩前菜、主菜、甜點的分別時，北歐人教小孩要重視營養均衡、尊重自然生態，不管飯菜好不好吃都要吃光光，這種飲食觀念是不是也值得我們學習呢？

北歐的飲食(Nordic diet)跟地中海飲食一樣被世界衛生組織推薦為好的飲食型態，他們同樣是少吃紅肉多吃魚；主食麵包是纖維充足的全穀黑麥麵包和馬鈴薯；蔬菜大多為根莖類、菇類；烹調用油則是菜籽油，常拿來冷拌用；最特別的是他們把各色各樣的漿(莓)果當作甜點吃。

代表美食：

\* 樺樹汁液：春天來的時候(約有兩個禮拜)，白樺樹的根莖從土壤不斷向上輸送水分，這時芬蘭人就會在白樺樹的旁末枝幹上截一個小缺口，接取一部分樹間的水份，這些樹根吸取過濾的水分含有豐富的礦物質，非常好喝。

\* 鬆餅：瑞典人很喜歡鬆餅，甚至還指定3月25日做為「鬆餅日」，慶祝這代表春天來臨的第一天。

\* 冷燻(鮭)魚：北歐魚產豐富，新鮮的常拿來生食或簡單的抹鹽香煎，吃不完的便加以加工儲存，煙燻就是一種作法。煙燻會產生特殊的風味，並產生一些有防腐性的物質，可以讓(鮭)魚維持細嫩又不腐壞。

\* 瑞典肉丸：是瑞典飲食文化的代名詞，常見的有牛肉丸和雞肉丸，據說最早是根據18世紀早期從土耳其帶回來的食譜製作出來，並在瑞典廣為流傳成為瑞典的經典菜餚。

\* 越橘醬：是家戶戶在夏天必會釀起來存放的果醬之一，甜中帶酸，常常淋在薄餅和冰淇淋上等甜點上，甚至搭鹹的肉丸都沒有違和的感覺。

\* 水果湯 (Fruktsoppa)：聖誕水果湯：這道湯經常在假日、節慶或聖誕節時供應，所以也被稱作聖誕水果湯。將夏天莓果曬成的莓果乾加點肉桂熬煮而成為基底，再加上一些果汁就可以做成飯後冷飲也可以做為熱飲喝，為寒冷的冬天帶來溫暖；它還可以加入紅酒作成香料紅酒，火爐旁來一杯是大人的享受。

日新國小\_\_\_\_年\_\_\_\_班 用餐意見反應表

日期： 年 月 日

| 日期 | 菜名或<br>水果.乳品 | 狀況或建議 |
|----|--------------|-------|
|    |              |       |
|    |              |       |
|    |              |       |
|    |              |       |
|    |              |       |
|    |              |       |

導師簽名：