

114年3月 日新國小午餐菜單

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	3月3日	一	米飯	三杯中卷	蕃茄炒蛋	有機葉菜	黃瓜排骨湯		<p>這幾個月以來腸胃炎很盛行，其中跟飲食傳播最有關係的就是諾羅病毒。這個病毒很厲害，百個以內就可能引起嚴重的腸胃症狀。病毒也存在病人的嘔吐物和腹瀉物中，要好好消毒處理它，上完廁所和吃飯前一定要好好的用洗手皂仔細洗手，洗手才是去除病毒最重要的方式，至於酒精沒有殺死諾羅病毒的效果是因為會將脂肪層打洞的酒精面對外套沒有脂肪層的病毒是沒有殺傷力的。如果患了腸胃炎，除了看醫生以外，一定要好好洗手，不要我們污染的手到觸摸或是觸碰餐具，環境也要用漂白水消毒，才不會把病毒傳染給親愛的家人或朋友。至於患者自己在腸胃炎稍緩時就可以盡快恢復飲食，清淡好消化就可以，並不限於一定要吃粥，營養均衡有助於恢復健康。</p> <p>異國美食篇：</p> <p>本月雖沒有完整的異國套餐，但卻單一的點綴在不同天。例如日式的玉子燒.蒲燒魚.日式蒸蛋.親子丼；代表印度風味的咖哩；具有南洋風味的泰式塔香肉；而西式的有漢堡.濃湯.義大利麵和烤雞翅；至於皮蛋瘦肉粥則是港式喔。</p>
2	3月4日	二	米飯	毛豆小炒肉	塔香海茸	有機葉菜	芥菜雞湯	奇異果	
3	3月5日	三	大滷麵		蒜苗香腸片	毛豆莢	年輪波羅麵包	豆漿	
4	3月6日	四	米飯	香酥雞腿	雙色花椰菜	玉米菠菜	紫菜蛋花湯	小藍莓	
5	3月7日	五	米飯	雨來菇炒蛋	泡菜豆腐	有機葉菜	山藥枸杞湯		
6	3月10日	一	米飯	高昇排骨	XO醬白菜	有機葉菜	南瓜濃湯		
7	3月11日	二	米飯	青醬菇魚	肉炒四季豆	雙色高麗菜	茼蒿肉條湯	蓮霧	
8	3月12日	三	蘿蔔燒肉麵		豬肉餡餅	涼拌小黃瓜	玉子燒	鮮奶	
9	3月13日	四	米飯	蔥油雞	蔥油銀芽寬粉	有機葉菜	白菜排骨湯	草莓	
10	3月14日	五	米飯	醬爆干丁	日式蒸蛋	有機葉菜	麻油湯		
11	3月17日	一	米飯	泰式塔香肉	彩椒青花菜	雙色白菜	魚皮湯		
12	3月18日	二	米飯	烤雞排	鴿蛋燴黃瓜	有機葉菜	玉米蛋花湯	蜜棗	
13	3月19日	三	皮蛋瘦肉粥/肉鬆		丁香花生	泡菜黃豆芽	紅豆包	鮮奶	
14	3月20日	四	米飯	左宗棠雞	炒四寶	有機葉菜	冬瓜薏仁排骨湯	茂谷柑	
15	3月21日	五	米飯	咖哩蔬菜	蔬植雞丁	有機葉菜	紅豆牛奶湯		
16	3月24日	一	米飯	三色蛋	蔬菜蒲燒魚	三色小瓜	當歸鴨湯		
17	3月25日	二	米飯	洋芋燒肉	培根西芹	有機葉菜	三絲湯	葡萄	
18	3月26日	三	義大利肉醬麵		燒烤翅腿	清燙花椰菜	海芽蛋花湯	鮮奶	
19	3月27日	四	米飯	親子丼	麻薑木耳	有機葉菜	蘿蔔魚丸湯	小番茄	
20	3月28日	五	米飯	香滷素肉	五彩繽紛	有機葉菜	牛蒡養生湯		
21	3月31日	一	米飯	蝦仁火腿炒蛋	魚香花菜	有機葉菜	餛飩湯		

備註：1. 3/7、3/14、3/21、3/28 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://fatraceschool.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>；

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：