

# 111年6月 日新.新興國小午餐食譜

供應人數：日新國小 850 人； 新興國小 800 人

1	6月1日	三	府城擔仔麵		茶葉蛋	海帶干絲	紅豆包	乳品	<p><b>護眼</b>，除了生活作息以外，營養也很重要。很多媽媽都會幫小朋友補充「葉黃素」膠囊，其實飲食中就可以得到葉黃素喔。護眼營養素除了胡蘿蔔素以外，還有葉黃素和玉米黃素等，它們可以在眼睛的黃斑部保護我們免於受藍光和氧化的傷害，對3C產品使用頻繁的我們非常重要。</p> <p>通常我們會以為黃色食物—像南瓜、玉米、胡蘿蔔等，葉黃素和玉米黃素會比較多，但其實他們的含量卻不如預期的多，反而是深綠色蔬菜的葉黃素和玉米黃素含量大獲全勝，尤其是在菠菜和地瓜葉中的含量比南瓜、玉米和紅蘿蔔要高十幾倍。</p> <p><b>可以吃一顆「善存」來取代吃蔬菜水果嗎？</b></p> <p>答案是「不行」，因為蔬果中除了善存中有的維生素和礦物質以外，還含有其他「善存」中沒有，卻對人體很重要的營養素，例如纖維質以及各種的「植化素」，植化素是一群複雜的且具機能性的植物性化學物質，包括類胡蘿蔔素、葉黃素、硫氫酸鹽、葉綠素、花青素、植物性雌激素等。所以只吃善存是不夠的。</p>
2	6月2日	四	米飯	左宗棠雞	小炒龍鬚	蛤蜊絲瓜	三絲湯	水果	
3	6月6日	一	米飯	韓式燒肉	彩椒玉米	有機葉菜	黃瓜魚丸湯		
4	6月7日	二	米飯	糖醋豆腸	西班牙烘蛋	雙色花椰菜	海芽味噌湯	水果	
5	6月8日	三	翡翠魚片粥		肉圓	塔香海茸	毛豆莢	乳品	
6	6月9日	四	米飯	蔥油雞	小炒豇豆	蔥油銀芽寬粉	番茄豆腐湯	水果	
7	6月10日	五	米飯	蔥爆肉	黃瓜魚片	豆菊油菜	白菜雞湯		
8	6月13日	一	米飯	番茄炒蛋	椒鹽豆腐	泡芙白菜	一品鍋湯		
9	6月14日	二	米飯	洋芋燒肉	培根小瓜	雙色高麗菜	翡翠羹湯	水果	
10	6月15日	三	魚羹麵		銅鑼燒	涼拌小黃瓜		乳品	
11	6月16日	四	米飯	醬爆雞丁	菇炒豇豆	翠玉絲瓜	紫菜蛋花湯	水果	
12	6月17日	五	米飯	橙汁雞柳	竹筍沙拉	起司黃金蔬	餛飩湯		
13	6月20日	一	米飯	蛋黃蒸肉	黑椒鮮菇	沙茶空心菜	蘿蔔排骨湯		
14	6月21日	二	米飯	海結燒素肉	烤雞蛋豆腐	高麗菜沙拉	玉米濃湯	水果	
15	6月22日	三	美濃板條		奶皇包	毛豆莢		乳品	
16	6月23日	四	米飯	千金雞	洋蔥炒蛋	月見莧菜	蛤蜊冬瓜湯	水果	
17	6月24日	五	米飯	咖哩小肉丁	培根小瓜	蒜香地瓜葉	綠豆湯		
18	6月27日	一	米飯	麥克雞塊	紅蘿蔔炒蛋	燴蔬菜	冬瓜薏仁排骨湯		
19	6月28日	二	米飯	筍乾爌肉	彩片瓠瓜	有機葉菜	冬菜鴨粉湯	水果	
20	6月29日	三	海鮮義大利麵		熟烤雞翅	雙色花椰菜	裙菜蛋花湯	乳品	
21	6月30日	四	西點麵包						

備註：本校採用 **國產CAS檢驗合格之肉品**，附有證明並不定期抽驗瘦肉精。

1. 6/7、6/13、6/21 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、廚房人力突然不足）變動食譜。
4. 水果係暫定。

5. 內容明細：<https://fatraceschool.moe.gov.tw/frontend/>

6. 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>

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：