

114 年 11 月 日新.新興 國小午餐菜單

供應人數：日新國小 950 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3日	一	米飯	筍乾爌肉	銀芽雞絲	蒜香地瓜葉	冬瓜薏仁排骨湯		異國美食篇：港式飲茶~11/5 非洲豬瘟雖然不是人畜共通疾病，但是對豬是可怕的疾病，死亡率極高，一旦傳染開來可能會沒豬肉可吃。我們能做的就是 1.出國或返鄉探親不要帶肉製品回國以避免境外移入；2.不境外郵購食物避免誤買肉製品；3.生肉污染的(生)廚餘不可丟廚餘桶，以避免可能的病毒汙染養豬場，(生肉要煮熟才丟或當垃圾焚化)。
2	11月4日	二	米飯	芙蓉滑蛋	彩椒豆腐	有機葉菜	麻油湯	水果	
3	11月5日	三	廣東粥		蠔油青江翅腿	珍珠丸子	奶皇包	豆漿	
4	11月6日	四	米飯	醬爆雞丁	鵪鶉蛋燴黃瓜	有機葉菜	玉米蛋花湯	水果	
5	11月7日	五	米飯	青醬菇菇魚	肉炒四季豆	雙色高麗菜	山藥雞湯		
6	11月10日	一	米飯	蔥爆肉	蛋炒高麗菜	琉璃青花	餛飩湯		
7	11月11日	二	米飯	客家炒干片	日式蒸蛋	有機葉菜	三絲湯	水果	
8	11月12日	三	美濃板條		板條料	小籠包	青椒小魚乾片	乳品	
9	11月13日	四	米飯	三杯雞	豆薯炒蛋	有機葉菜	蘿蔔排骨湯	水果	異國美食篇：日式風味餐~11/19 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 11/19 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。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。
10	11月14日	五	米飯	咖哩小肉丁	麥香雞堡	有機葉菜	綠豆湯		
11	11月17日	一	米飯	薑爆肉絲	培根小瓜	香菇白菜	魚丸湯		
12	11月18日	二	米飯	麻油蛋麵線	蔬植捲	有機葉菜	黃瓜蠔菇湯	水果	
13	11月19日	三	蒲燒魚散壽司		玉子燒	蒜香海帶根	蘿蔔味噌湯	乳品	
14	11月20日	四	米飯	香蔥滷肉	彩椒玉米	有機葉菜	紫菜蛋花湯	水果	
15	11月21日	五	米飯	清蒸香菇雞	金沙四季丁	有機葉菜	韓式海帶芽湯		
16	11月24日	一	米飯	玉米滑雞	魚香三鮮	有機葉菜	魚皮湯		
17	11月25日	二	米飯	泡菜香豆腐	紅蘿蔔炒蛋	有機葉菜	南瓜白菜湯	水果	
18	11月26日	三	炒米粉		關東煮料	滷味	關東煮湯	乳品	
19	11月27日	四	雞肉飯	雞肉絲料	義式烤菜	有機葉菜	黃金魚蛋湯	水果	
20	11月28日	五	米飯	蛋黃蒸肉	彩椒青花菜	雙色高麗菜	當歸鴨湯		

備註：1. 11/4、11/11、11/18、11/25 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://fatracesschool.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

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鮭魚等食材捲起來，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。



散壽司-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。



蒲燒魚- 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。



玉子燒-日文的玉子指的是雞蛋做成的料理，玉子燒就是煎蛋捲的意思。是日本特色料理。



海帶根-日本海域盛產海藻，裙帶菜便是其中之一。海帶根指的是裙帶菜梗，另一種海帶芽指的是葉片，他們其實是同一種植物。



蘿蔔豆皮味噌湯-「味噌」是日式特色調味食材，常搭大根(蘿蔔)、豆皮一起燉煮。

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)	煮物(味噌煮蔬)	紅豆湯圓(年糕)湯

異國美食篇： 港式風味餐~

香港經過英國殖民時期，受到西方影響發展出「港式飲茶」這種很具特色的飲食文化，它結合了傳統粵式路邊小吃和西方飲食創作出像正餐又像(早午)茶的輕鬆、細緻又慢活的飲食型態，保留了茶車這種路邊點心攤概念的趣味。

供應港式飲茶的茶樓晚餐時間也可能成為供應粵菜的茶餐廳，會賣一些粥、麵、燒臘等簡單快速的餐點。代表茶(餐)點有：蝦餃、腸粉、燒賣、鳳爪、叉燒(包)、各式蒸、煎、酥餃、小籠湯包、廣東粥、燒臘、蘿蔔糕、(葡式)蛋塔、粵式小菜、甜點類等，連小朋友也很喜歡。除了皮蛋瘦肉粥以外港式小點心也常出現在學校的午餐中作為單品的形態出現喔。

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：