



統鮮美食股份有限公司 110年11月份菜單 新和國民小學

地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號

服務電話：02-2388-3150

福星電話：02-2314-4668#126

統鮮美食營養師：張靜雯

福星國小營養師：黃盈菱

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果或 校園食品	全穀 雜糧 (份)	豆魚 蛋肉 類(份)	蔬菜 類(份)	油脂及堅 果種子類 (份)	水果 (次)	乳品 類(次)	鈣含 量 (mg)	熱量 (Kcal)	
11/1 (特餐)	一	蘿蔔拌飯+照燒雞翅*1+香菇高麗+時蔬+扁蒲蛋花湯+水果							4.3	2.0	1.9	2.2	1	0	150.2	619.4
11月2日	二	有機白米飯	普羅旺斯魚	青蔥蒸蛋	有機蔬菜	綠豆芋圓湯	水果	5.5	2.6	1.0	2.1	1	0	149.7	720.5	
11月3日	三	糙米飯	冬瓜燜肉	金茸細粉	時蔬	四神湯	水果	5.4	2.1	1.5	2.3	1	0	123.4	701.3	
11月4日	四	麥片飯	咖哩雞	白菜滷	有機蔬菜	海芽金菇湯	水果	4.5	2.2	1.7	2.2	1	0	154.4	646.2	
11月5日	五	蕎麥飯	和風醬燒豬	煉乳饅頭*1	時蔬	蘿蔔大骨湯	水果鮮奶	5.6	2.0	1.3	2.1	1	1	242.8	775.8	
11月8日	一	紫米飯	沙茶肉片	肉片黃瓜	有機蔬菜	柴魚味噌湯	水果	4.3	2.5	1.8	2.3	1	0	154.0	657.4	
11月9日	二	有機白米飯	親子丼	南瓜花椰	有機蔬菜	羅宋湯	水果鮮奶	4.4	2.2	2.0	2.1	1	1	269.6	724.2	
11月10日	三	燕麥飯	紅麴燉肉	起司洋芋	時蔬	花生紅豆甜湯	水果	5.7	2.1	1.2	2.1	1	0	137.0	703.5	
11/11 (特餐)	四	焗烤紅醬義大利麵+奶皇包+義式雞腿排*1+洋蔥炒蛋+有機蔬菜+玉米蔬菜湯+水果							5.1	2.4	1.3	2.3	1	0	119.4	702.4
11月12日	五	小米飯	炸魚丁*3	茄汁肉醬豆腐	時蔬	枸杞冬瓜湯	水果	4.7	2.9	1.1	2.5	1	0	192.2	708.7	
11月15日	一	紅藜飯	香菇肉燥	香拌雙芽	時蔬	蔬菜蛋花湯	水果鮮奶	4.2	2.2	1.7	2.3	1	1	304.0	711.3	
11/16 (特餐)	二	起司鮮菇拌飯(有機白米)+香草翅小腿*2+壽喜時蔬+有機蔬菜+巧達濃湯+水果							4.3	2.1	1.8	2.1	1	0	152.9	624.1
11月17日	三	胚芽飯	味噌豚肉	小黃瓜素雞	時蔬	三絲豆腐湯	水果	4.3	3.6	1.4	2.2	1	0	133.6	722.7	
11月18日	四	薏仁飯	打拋檸檬魚	海苔蒸蛋	有機蔬菜	綜合丸湯	水果	4.3	2.6	1.2	2.1	1	0	140.9	643.0	
11月19日	五	白米飯	泡菜雞丁	鮮菇冬瓜	時蔬	麥粒甜品露	水果	5.5	2.2	1.9	2.1	1	0	153.1	716.6	
11月22日	一	芝麻飯	沙嗲魚丁	培根高麗	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果	4.7	2.1	1.6	2.3	1	0	151.9	658.3	
11月23日	二	有機白米飯	腰果炒雞丁	蕃茄炒蛋	有機蔬菜	味噌鮮菇湯	水果	4.3	2.9	1.4	2.3	1	0	133.6	673.7	
11月24日	三	糙米飯	黃金豬柳條*4	鮮蔬疙瘩	時蔬	黃瓜大骨湯	水果	5.3	2.0	1.4	2.5	1	0	131.0	693.5	
11月25日	四	蕎麥飯	新疆大盤雞	肉片花椰	有機蔬菜	黑糖珍珠醇奶	水果鮮奶	5.7	2.2	1.6	2.2	1	1	131.2	731.6	
11/26 (特餐)	五	沙茶板條+蔥燒肉排*1+蘿蔔燴肉羹+時蔬+酸辣湯+水果							4.0	2.2	1.8	2.1	1	0	195.3	611.3
11月29日	一	小米飯	莎莎雞丁	海帶干絲	時蔬	奶香西米露	水果	4.9	2.6	1.5	2.1	1	0	199.0	694.0	
11月30日	二	有機白米飯	蒙古炒肉片	關東煮	時蔬	南瓜濃湯	水果	5.1	2.0	1.4	2.2	1	0	125.4	667.5	

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)				副菜食材特性分析(次/月)		其他分析(次/月)	
豆類及其製 品	魚肉及 海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材		調理食品		加工食品		油炸品	甜湯
				魚肉類	其他	魚肉類	其他	魚肉類	其他		
0次	4次	9次	9次	22次		0次		0次	3次	3次	5次

本菜單內容含有海鮮、堅果、奶製品、蛋製品、花生等食材，有過敏體質者，敬請小心食用~!

★本校廚房使用台灣國產豬肉

1. 主食及時蔬說明：提供深綠色蔬菜，讓學童能攝取較多維生素A；提供全穀類主食，含有較多的維生素E及B群，不論是維生素A、E、B群都是護眼營養素喔！

備註：2. 當季水果：橘子、香蕉、蘋果、蕃茄、葡萄、柳丁等時令水果；青菜也以一週不重覆為原則。

3. 供應的魚種：旗魚、水鯊魚、鮫魚、烏魚...等

4. 蔬菜供應種類，青江菜、鵝白菜、油菜、油麥菜、空心菜...等

★配合政策補助，福星群組訂定每週二供應有機米，每週二、週四供應有機蔬菜。

年級	110年11月學校午餐供餐天數	餐數	金額	備註
一、二年級	2.9.16.23.30	週二	5	\$ 275
三、四年級	1.2.4.8.9.11.15.16.18.22.23.25.29.30	週一二四	14	\$ 770
五、六年級	1.2.4.5.8.9.11.12.15.16.18.19.22.23.25.26.29.30	週一二四五	18	\$ 990
課輔一、二年級	1.3.4.5.8.10.11.12.15.17.18.19.22.24.25.26.29	週一三四五	17	\$ 935
課輔三、四年級	3.5.10.12.17.19.24.26	週三五	8	\$ 440
課輔五、六年級	3.10.17.24	週三	4	\$ 220

大盤雞的故事

據說大盤雞的最早起源於西元1990年新疆沙灣線的某家餐館，餐館中有一位擅長烹調辣子雞的廚師。某天有位客人跟廚師提議辣子雞雖然味道好，但總感覺分量太少吃不夠，於是便請廚師將整隻雞都烹調。菜餚起鍋後，廚師發現本來盛裝菜色的盤子不裝不下，於是便用裝麵用的大盤子盛裝起辣子雞，鄰座的客人們看到後也紛紛要求來一份大盤盛裝的辣子雞，大盤雞的叫法變一傳十，十傳百，漸漸地廣為人知。

