



# 統鮮美食股份有限公司 111年3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	全穀類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂及堅果類(份)	水果(次)	乳品類(次)	鈣含量(mg)	熱量(kcal)
3月1日	二	有機白米飯	海結燒肉	彩繪黃瓜	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯	水果	4.3	2.2	1.9	2.1	1	0	153.0	626.9
3/2 (蔬食日)	三	糙米飯	打拋干丁	青蔥蒸蛋	時蔬	日式味噌湯	水果	4.3	2.2	1.2	2.2	1	0	289.1	645.4
3/3 (特餐)	四	肉燥炊粉+蜜汁豬排*1+壽喜時蔬+有機蔬菜+酸辣湯					水果	4.1	2.1	1.8	2.1	1	0	192.5	627.3
3月4日	五	燕麥飯	香酥魚丁*3	關東煮	時蔬	綠豆薏仁湯	水果/鮮奶	5.9	2.0	1.4	2.5	1	1	266.2	818.5
3月7日	一	紅藜飯	杏鮑菇炒肉片	玉米炒蛋	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯	水果	4.0	2.7	1.7	2.3	1	0	138.3	657.8
3月8日	二	有機白米飯	BBQ雞丁	蝦香高麗	有機蔬菜	地瓜QQ圓	水果	4.8	2.1	1.6	2.1	1	0	148.9	657.0
3月9日	三	紫米飯	梅干扣肉	煉乳饅頭*1	時蔬	黃芽大骨湯	水果	5.6	2.0	1.3	2.5	1	0	166.5	710.3
3月10日	四	麥片飯	紅燒魚	彩椒花椰	有機蔬菜	肉羹湯	水果/鮮奶	4.3	2.0	2.0	2.1	1	1	294.1	703.5
3/11 (特餐)	五	肉絲蛋炒飯+五香翅小腿*2+鮮蔬蘿蔔糕+有機蔬菜+結菜大骨湯					水果	4.4	2.0	1.5	2.1	1	0	138.5	618.6
3月14日	一	白米飯	日式燉肉	奶香洋芋	有機蔬菜	薑絲海芽湯	水果/鮮奶	5.0	2.0	1.2	2.0	1	1	246.1	729.2
3/15 (特餐)	二	奶香鮭魚烏龍麵+冰糖滷腿排*1+丸片冬瓜+有機蔬菜+南瓜濃湯					水果	4.2	2.5	1.6	2.1	1	0	121.1	643.2
3月16日	三	胚芽飯	豆漿味噌肉片	蜜汁豆干	時蔬	四神湯	水果	5.2	3.5	1.1	2.1	1	0	267.4	769.7
3月17日	四	蕎麥飯	三杯雞	香菇蒸蛋	有機蔬菜	紅豆紫米甜湯	水果	5.5	2.9	1.0	2.2	1	0	137.1	750.4
3月18日	五	薏仁飯	五味燒魚	螞蟻上樹	時蔬	羅宋湯	水果	4.9	2.0	1.4	2.3	1	0	176.4	657.7
3/21 (特餐)	一	海苔什錦拌飯+滷雞翅*1+土耳其炒蛋+有機蔬菜+粉條冬瓜露					水果	4.0	2.7	1.2	2.2	1	0	131.1	641.0
3月22日	二	有機白米飯	沙茶海鮮	培根玉米	有機蔬菜	田園蔬菜湯	水果	4.9	2.0	1.6	2.2	1	0	127.1	651.7
3月23日	三	麥片飯	蔥油雞	泡菜年糕	時蔬	大滷湯	水果	5.0	2.4	1.8	2.2	1	0	177.5	696.0
3月24日	四	糙米飯	瓜仔肉	鮮菇黃瓜	有機蔬菜	味噌珍菇湯	水果	4.3	2.4	1.9	2.2	1	0	172.6	644.8
3月25日	五	小米飯	豆乳燒雞	肉絲銀芽	有機蔬菜	結菜丸片湯	水果/鮮奶	4.5	2.3	1.7	2.1	1	1	289.1	737.3
3月28日	一	芝麻飯	咖哩魚丁	肉片花椰	有機蔬菜	冬瓜大骨湯	水果	4.5	2.0	2.0	2.1	1	0	142.7	638.8
3月29日	二	有機白米飯	玉米燴雞	日式蒸蛋	有機蔬菜	番茄蛋花湯	水果/鮮奶	4.5	2.9	1.0	2.0	1	1	253.1	757.1
3月30日	三	胚芽飯	韓式大醬燉肉	家常豆腐	時蔬	麥片牛奶湯	水果	5.0	3.1	1.2	2.1	1	0	238.0	729.4
3/31 (生日特餐)	四	焗烤義大利肉醬燉飯+香料雞腿*1+奶香白菜+有機蔬菜+玉米濃湯+肉包					水果/肉包	5.3	2.3	1.8	2.1	1	0	129.2	706.2

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
1次	5次	8次	9次	23次		0次		魚肉類	其他	2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. 水果供應總類：橘子、棗子、草莓、蘋果、櫻桃、蕃茄、葡萄等水果；青菜也以一週不重覆為原則。

3. 魚類供應總類：旗魚、水鯊魚、鮭魚、烏魚...等

4. 蔬菜供應總類：青江菜、小白菜、鵝白菜、油菜、油麥菜、菠菜...等

年級	111年3月學校午餐供餐天數				餐數	金額	備註															
一、二年級	1	8	15	22	29	週二	5	\$ 275														
三、四年級	1	3	7	8	10	14	15	17	21	22	24	25	28	29	31	週一、二、四	14	\$ 770				
五、六年級	1	3	4	7	8	10	11	14	15	17	18	21	22	24	25	28	29	31	週一、二、四、五	18	\$ 990	
課輔一、二年級	2	3	4	7	9	10	11	14	16	17	18	21	23	24	25	28	30	31	週一、二、四、五	18	\$ 990	
課輔三、四年級	2	4	9	11	16	18	23	25	30	週三五	9	\$ 495										
課輔五、六年級	2	9	16	23	30	週二	5	\$ 275														

★配合政策補助，福星群組訂定每週二供應有機米，每週一、二、週四供應有機蔬菜。

World Hand Hygiene Day

## Clean Hands Save Lives

## Wash Your Hands the Right Way

**內** 沖濕手，抹上洗手乳，搓揉手掌

**Palms**

Rinse your hands, and rub soap on your palms

**外** 搓揉手背

**Back**

Scrub the back of your hands

**夾** 搓揉指縫

**Cross**

Interlace fingers and rub hands together

**弓** 搓揉指背及指尖

**Interlock**

Interlock fingers and rub the back of your fingers

**大** 搓揉拇指及虎口

**Thumbs**

Rub your thumbs and the parts connecting your palms.

**立** 搓揉指尖

**Fingertips**

Rub your fingertips

**腕** 搓揉手腕，沖洗並擦乾雙手

**Wrist**

Rub your wrists, rinse and dry your hands

(完)