



統鮮美食股份有限公司 111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	全穀雜糧類(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月1日	二	有機白米飯	安東燉雞	開陽扁蒲	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	5.5	2.1	1.6	2.1	1	0	135.8	704.9
11月2日	三	胚芽飯	雙茄燉肉	塔香海茸	時蔬	蔬菜蛋花湯	水果	4.3	2.0	1.8	2.1	1	0	213.8	611.3
11/3(特餐)	四	客家板條+香滷翅小腿*2+肉羹白菜+有機蔬菜+玉米大骨湯					水果	4.1	2.3	1.6	2.2	1	0	174.2	618.5
11月4日	五	燕麥飯	炸魚丁*3	番茄炒蛋	時蔬	肉絲麵線羹	水果/鮮奶	5.0	2.8	1.1	2.5	1	1	263.6	805.6
11月7日	一	麥片飯	沙嗲雞丁	日式佃煮	有機蔬菜	綜合圓冬瓜露	水果	4.9	2.3	1.6	2.3	1	0	149.3	687.8
11月8日	二	有機白米飯	南瓜燉肉	蝦米芋頭蒸蛋	有機蔬菜	羅宋湯	水果	4.6	2.7	1.1	2.1	1	0	135.7	674.0
11月9日	三	紫米飯	腰果雞丁	鮮蔬冬粉	時蔬	黃瓜大骨湯	水果	4.9	2.1	1.6	2.3	1	0	130.7	667.9
11月10日	四	蕎麥飯	三杯海鮮	韭香甜條	有機蔬菜	田園菇菇湯	水果/鮮奶	5.8	2.0	1.5	2.1	1	1	259.9	796.6
11/11(特餐)	五	起司鮮菇拌飯+冰糖豬排*1+蕃茄肉醬干丁+有機蔬菜+西式濃湯					水果	4.1	3.5	1.1	2.3	1	0	279.4	706.1
11月14日	一	白米飯	椰香咖哩魚	冬瓜魚丸	有機蔬菜	蕃茄蔬菜湯	水果	4.5	2.0	1.7	2.1	1	0	133.9	628.4
11/15(特餐)	二	茄汁義大利麵+蜜汁腿排*1+焗烤奶香花椰+有機蔬菜+柴魚蘿蔔湯+芋泥包					水果	4.4	2.2	2.0	2.2	1	0	136.1	644.9
11月16日	三	薏仁飯	羅勒豬柳	南瓜什錦炒蛋	時蔬	味噌豆腐湯	水果	4.4	3.0	1.2	2.3	1	0	166.4	690.8
11月17日	四	芝麻飯	香菇雞丁	醉醬四季豆	有機蔬菜	黑糖粉條	水果/豆漿	4.9	3.4	1.6	2.1	1	0	201.4	756.3
11月18日	五	糙米飯	栗子燒肉	煉乳饅頭*1	時蔬	海芽蛋花湯	水果/鮮奶	5.9	2.0	0.9	2.5	1	1	241.6	804.8
11月21日	一	白米飯	海結燒肉	芋香白菜	有機蔬菜	酸辣湯	水果/鮮奶	4.0	2.7	2.0	2.1	1	1	352.6	735.1
11/22(特餐)	二	海苔肉鬆炒飯+五香雞翅*1+起司洋芋+有機蔬菜+珍菇蛋花湯					水果	4.9	2.2	1.0	2.2	1	0	112.9	653.3
11月23日	三	胚芽飯	親子丼	小黃瓜素雞	時蔬	四神湯	水果	4.8	3.6	1.2	2.1	1	0	121.8	755.6
11月24日	四	地瓜飯	奶香魚丁	毛豆蒸蛋	有機蔬菜	蘿蔔丸片湯	水果/豆漿	4.2	3.6	1.1	2.1	1	0	135.9	705.6
11月25日	五	紅藜飯	泰式檸檬雞	彩繪黃瓜	有機蔬菜	摩摩喳喳	水果	4.8	2.3	1.7	2.1	1	0	138.2	670.8
11月28日	一	小米飯	糖醋肉	麻香高麗炒蛋	有機蔬菜	結頭大骨湯	水果	4.5	2.6	1.4	2.3	1	0	139.6	671.7
11月29日	二	有機白米飯	泡菜雞丁	木耳花椰	有機蔬菜	黃芽大骨湯	水果/鮮奶	4.3	2.0	2.3	2.1	1	1	287.6	706.3
11月30日	三	糙米飯	沙茶肉片	滷味拼盤	時蔬	紅豆紫米湯	水果	5.7	2.2	1.6	2.3	1	0	155.1	728.0

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		
0次	4次	8次	10次	22次	0次	5次	0次	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！
2. 供應水果：橘子、香蕉、蘋果、蕃茄、葡萄、柳丁等水果；青菜也以一週不重複為原則。
3. 供應的魚種：旗魚、水鯊魚、鮫魚、烏魚、石斑魚…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，每週一、二、四供應有機蔬菜。

年級	111年11月學校午餐供餐天數		餐數	金額
一、二年級	1.8.15.22.29	週二	5	\$275
三、四年級	1.3.7.8.10.14.15.17.21.22.24.28.29	週一、二、四	13	\$715
五、六年級	1.3.4.7.8.10.11.14.15.17.18.21.22.24.25.28.29	週一、二、四、五	17	\$935
課輔一、二年級	2.3.4.7.9.10.11.14.16.17.18.21.23.24.25.28.30	週一、三、四、五	17	\$935
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	週三	5	\$275

★行政院補助學校午餐採用國產可溯源石斑魚專案計畫，供應魚種為『龍虎斑』，採外加一道菜方式辦理，考量學生食量及產程，故維持三菜，當日原主菜食材費用以「產銷履歷豆奶」替代。本月供應日為11/24。

中文名：龍虎斑 學名：Epinephelus fuscoguttatus x Epinephelus lanceolatus

英文名：Hybrid Tiger Giant Grouper

俗名：龍虎石斑魚、龍虎斑、巴龍膽、珍珠斑、虎膽 體長：50~70cm*

以龍膽石斑與老虎斑配種成功的龍虎斑，融合了雙親優點，石斑家族的「混血王子」當之無愧！龍虎斑又稱「珍珠龍膽」、「珍珠斑」，身上的黑褐色斑紋類似老虎斑但顏色略淺，但是各鱗的邊緣卻像龍膽石斑一樣，黃色帶有黑色斑點，是和老虎斑的最大不同。肉質則是鮮嫩中帶有彈性。

安東燉雞的由來

韓國著名的平民美食「安東燉雞」，起源於韓國慶尚北道的安東地區，其來源眾說紛紜，有的是說朝鮮時代的階級制，士大夫和中級階層住城內「안동」(音似安東/An-Dong-Ne)，而平民階層住在城外「마감동」，從城內流傳而出的這道燉雞料理就稱為「안동네깍뎡」(城內/安東燉雞)。

另一種廣泛的說法，就是安東市內舊市場的雞肉專賣店，為了與西方炸雞抗衡，而自行研發出安東燉雞這道美味的料理。現今的安東市場也研發了其他多樣的雞肉料理，如烤雞、大蒜雞和啤酒雞，因此有了美味「燉雞一條街」(깍뎡골목)的美譽。

