



統鮮美食股份有限公司 113 年 8+9 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 (次)	鈣含 量 (mg)	熱量 (Kcal)
8月30日	五	白米飯	三杯雞	肉末玉米	時蔬	味噌豆腐湯	水果	5.0	2.7	1.1	2.1	1	0	141.0	697.1
9月2日	一	小米飯	咖哩雞	蛋酥白菜	有機蔬菜	薑絲黃瓜湯	水果	4.4	2.2	1.9	2.2	1	0	149.4	642.3
9月3日 (特餐)	二	培根炒飯+照燒肉片+關東煮+有機蔬菜+田園蔬菜湯+水果					水果	4.5	2.2	2.1	2.2	1	0	156.2	657.0
9月4日	三	燕麥飯	沙茶雞丁	三絲黃芽	時蔬	玉米蛋花湯	水果	4.6	2.2	1.7	2.3	1	0	148.1	659.8
9月5日	四	白米飯	香酥魚排*2	肉片扁蒲	有機蔬菜	紅豆芋圓湯	水果	4.8	2.2	1.5	2.5	1	0	130.4	669.4
9月6日	五	胚芽飯	打拋豬肉	蔥花炒蛋	時蔬	海結大骨湯	水果/ 鮮奶	4.3	2.9	1.5	2.4	1	1	269.7	810.0
9月9日	一	麥片飯	蘿蔔滷肉	九片燴黃瓜	有機蔬菜	山粉圓甜湯	水果	4.4	2.3	1.7	2.2	1	0	155.3	640.8
9月10日	二	有機白米飯	鮮菇魚羹	毛豆蒸蛋	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯	水果/ 鮮奶	4.3	2.5	1.4	2.1	1	1	222.4	761.1
9月11日	三	芝麻飯	奶油味噌燒雞	螞蟻上樹	時蔬	鮮筍湯	水果	5.0	2.2	1.3	2.3	1	0	126.9	678.5
9月12日 (生日特餐)	四	義大利麵+波隆那肉醬+焗烤奶香花椰+有機蔬菜+巧達濃湯+玉兔包					水果	4.9	2.2	1.7	2.1	1	0	112.9	667.5
9月13日	五	糙米飯	五香腿排*1	塔香海茸	有機蔬菜	酸辣湯	水果	4.3	2.4	1.5	2.1	1	0	218.5	633.7
9月16日	一	紫米飯	花生燉肉	腐皮白菜	有機蔬菜	米粉湯	水果/ 鮮奶	4.8	2.1	1.7	2.1	1	1	250.4	776.5
9月17日	二	中秋節休假													
9月18日	三	白米飯	回鍋干片	南瓜炒蛋	時蔬	綠豆薏仁湯	水果	5.4	2.4	1.2	2.4	1	0	330.4	723.4
9月19日 (特餐)	四	上海菜飯+香滷豬排*1+日式佃煮+有機蔬菜+金菇蛋花湯					水果	4.4	2.2	1.5	2.3	1	0	171.1	635.8
9月20日	五	蕎麥飯	椰香咖哩魚	家常豆腐	時蔬	雙色蘿蔔湯	水果	4.5	2.5	1.3	2.1	1	0	202.7	651.7
9月23日	一	紅藜飯	蔥爆豬柳	蒸蛋	有機蔬菜	味噌海芽湯	水果/ 豆漿	4.0	3.6	1.3	2.3	1	0	151.1	711.0
9月24日	二	有機白米飯	瓜仔雞	蟹肉五柳羹	有機蔬菜	黑糖珍珠醇奶	水果	4.8	2.1	1.7	2.2	1	0	120.9	658.1
9月25日	三	地瓜飯	孜然肉片	起司洋芋	時蔬	玉米大骨湯	水果	5.2	2.0	1.1	2.5	1	0	115.9	680.2
9月26日	四	薏仁飯	泰式檸檬魚	鮮蔬麵疙瘩	有機蔬菜	黃芽大骨湯	水果/ 鮮奶	4.7	2.1	1.7	2.1	1	1	228.3	773.8
9月27日 (特餐)	五	什錦烏龍麵+義式翅小腿*2+彩繪冬瓜+有機蔬菜+羅宋湯					水果	4.1	2.1	1.9	2.1	1	0	137.6	610.3
9月30日	一	麥片飯	奶香魚丁	雙色花椰	有機蔬菜	南瓜蛋花湯	水果	4.0	2.7	1.3	2.2	1	0	151.1	639.0

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		
1次	5次	8次	7次	20次	1次	3次	0次	3次	4次

本菜單內容含有奶製品、蛋製品、海鮮、花生堅果、番茄等食材，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.水果供應種類:蘋果、百香果、火龍果、蕃茄、葡萄、香蕉、文旦等水果；青菜也以一週不重覆為原則。
備註: 2.魚類供應種類:旗魚、水鯊魚、鮭魚、烏魚...等
3.蔬菜供應種類:青江菜、小白菜、鵝白菜、油菜、油麥菜、莧菜...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	113年8+9月學校午餐供餐天數	餐數	金額	備註
一、二年級	3.10.24	3	\$180	
三、四年級	2.3.5.9.10.12.16.19.23.24.26.30	12	\$720	
五、六年級	8/30.9/2.3.5.6.9.10.12.13.16.19.20.23.24.26.27.30	17	\$1,020	
課輔一、二年級	8/30.9/2.4.5.6.9.11.12.13.16.18.19.20.23.25.26.27.30	18	\$1,080	
課輔三、四年級	8/30.9/4.6.11.13.18.20.25.27	9	\$540	
課輔五、六年級	4.11.18.25	4	\$240	



日式洋食的淵源

明治時代，日本為了國力的提升與進步，全面進行「西化」過程，也就是所謂的「明治維新」政策。在這個時期，日本政府發布政策從軍事、政治、外交、教育、文化等，帶動人民大舉學習西方文化。西洋料理更是大舉入侵，進而影響日本長久以來的和食文化，產生了所謂的「日本洋食」。

洋食在日文中並不是指西洋料理，而是以西洋料理為雛形，根據當時民情或每個時期進口可取得的食材、日本本國所生產的食材、調味料、飲食習慣與在地口味等等，長時間演進變化，而成為日本獨有的一派料理。以中文來解釋日本洋食，可以說「洋食」是日式西餐，絕不等於任一個西方國家的西洋料理。深遠影響日本洋食的，主要是法國料理。



小食堂新發現

