



統鮮美食股份有限公司113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 | 五 | 胚芽飯 | 味噌肉片 | 芹菜海根 | 時蔬 | 田園蔬菜湯 | 水果 | 4.3 | 2.0 | 2.0 | 2.1 | 1 | 0 | 170.4 | 617.5 |
| 11月4日 | 一 | 沙茶蛋炒飯+五香豬排*1+三杯杏鮑菇(有機菇)+有機蔬菜+玉米蘿蔔湯 | | | | | 水果 | 4.5 | 2.1 | 1.5 | 2.3 | 1 | 0 | 117.0 | 640.1 |
| 11月5日 | 二 | 有機白米飯 | 蘿蔔燉雞 | 蒜香蝦皮蒲瓜👉 | 有機蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 水果/鮮奶 | 4.3 | 2.3 | 1.7 | 2.1 | 1 | 1 | 216.0 | 758.7 |
| 11月6日 | 三 | 小米飯 | 瓜仔肉 | 高麗菜炒蛋 | 時蔬 | 麵線羹 | 水果 | 4.7 | 3.0 | 1.3 | 2.3 | 1 | 0 | 178.3 | 709.0 |
| 11月7日 | 四 | 薏仁飯 | 奶香玉米魚👉 | 脆炒如意芽 | 有機蔬菜 | 紅豆QQ圓 | 水果 | 5.3 | 2.1 | 1.6 | 2.1 | 1 | 0 | 149.2 | 685.4 |
| 11月8日 | 五 | 燕麥飯 | 沙嗲雞👉 | 煉乳饅頭*1 | 有機蔬菜 | 酸辣湯 | 水果 | 5.6 | 2.3 | 1.1 | 2.4 | 1 | 0 | 144.0 | 724.7 |
| 11月11日 | 一 | 麥片飯 | 義式燉肉🍅 | 鮮菇冬瓜 | 有機蔬菜 | 芹香白玉湯 | 水果/鮮奶 | 4.5 | 2.1 | 1.9 | 2.3 | 1 | 1 | 201.9 | 771.9 |
| 11月12日 | 二 | 有機白米飯 | 炒三鮮👉 | 蒸餃*2 | 有機蔬菜 | 黑糖珍珠醇奶 | 水果 | 4.8 | 2.1 | 1.1 | 2.2 | 1 | 0 | 121.7 | 642.4 |
| 11月13日 | 三 | 紫米飯 | 烤肉醬雞丁 | 培根花椰 | 時蔬 | 玉米大骨湯 | 水果 | 4.5 | 2.1 | 1.8 | 2.3 | 1 | 0 | 134.1 | 642.3 |
| 11月14日 | 四 | 糙米飯 | 黑胡椒肉柳 | 海芽蒸蛋 | 有機蔬菜 | 羅宋湯🍅 | 水果 | 4.3 | 2.6 | 1.3 | 2.2 | 1 | 0 | 134.4 | 647.5 |
| 11月15日 | 五 | 古早味炒米粉👉+芝香雞腿排*1👉+酢醬干丁+時蔬+薑絲黃瓜湯 | | | | | 水果 | 4.1 | 3.4 | 1.5 | 2.3 | 1 | 0 | 246.3 | 712.0 |
| 11月18日 | 一 | 白米飯 | 薑汁肉片 | 咖哩洋芋 | 有機蔬菜 | 味噌珍菇湯 | 水果/豆漿 | 4.9 | 2.8 | 1.4 | 2.1 | 1 | 0 | 115.9 | 706.1 |
| 11月19日 | 二 | 割稻飯(有機白米)+香滷翅小腿*2+蛋酥白菜+有機蔬菜+味噌珍菇湯 | | | | | 水果 | 4.1 | 2.1 | 1.8 | 2.2 | 1 | 0 | 160.0 | 615.4 |
| 11月20日 | 三 | 紅藜麥飯 | 海結燉肉 | 蜜汁豆干 | 時蔬 | 綠豆薏仁湯 | 水果 | 5.5 | 3.2 | 1.1 | 2.3 | 1 | 0 | 291.0 | 785.0 |
| 11月21日 | 四 | 蕎麥飯 | 新疆大盤雞 | 冬瓜九片 | 有機蔬菜 | 蔬菜蛋花湯 | 水果/鮮奶 | 4.5 | 2.3 | 1.8 | 2.1 | 1 | 1 | 223.2 | 775.1 |
| 11月22日 | 五 | 薏仁飯 | 炸魚丁*3👉 | 泰式酸辣蛋🍅 | 有機蔬菜 | 關東煮湯 | 水果 | 4.8 | 3.0 | 1.1 | 2.5 | 1 | 0 | 184.6 | 726.3 |
| 11月25日 | 一 | 小米飯 | 針菇肉柳 | 蘿蔔燴肉羹 | 有機蔬菜 | 摩摩喳喳 | 水果 | 5.1 | 2.2 | 1.7 | 2.1 | 1 | 0 | 154.9 | 682.7 |
| 11月26日 | 二 | 有機白米飯 | 糖醋雞🍅 | 青蔥蒸蛋 | 有機蔬菜 | 枸杞冬瓜湯 | 水果 | 4.5 | 2.8 | 1.1 | 2.1 | 1 | 0 | 126.7 | 668.9 |
| 11月27日 | 三 | 燕麥飯 | 三杯魚丁👉 | 雞茸玉米 | 時蔬 | 鮮菇蔬菜湯 | 水果 | 5.2 | 2.0 | 1.4 | 2.2 | 1 | 0 | 128.3 | 671.5 |
| 11月28日 | 四 | 蠔油肉絲炒麵+醬燒雞翅*1+焗烤花椰+有機蔬菜+薑絲南瓜湯+芋泥包 | | | | | 水果 | 5.1 | 2.2 | 1.7 | 2.2 | 1 | 0 | 117.9 | 685.7 |
| 11月29日 | 五 | 糙米飯 | 日式燉肉 | 泡菜蘿蔔糕 | 時蔬 | 金菇蛋花湯 | 水果/鮮奶 | 4.7 | 2.1 | 1.9 | 2.2 | 1 | 1 | 226.8 | 779.5 |

| 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 | | |
| 0次 | 4次 | 9次 | 8次 | 21次 | 0次 | | | 4次 | 2次 | 2次 | 4次 |

本菜單內容含有奶製品、蛋製品、海鮮👉、花生堅果👉、蕃茄🍅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、蕃茄、葡萄、柳丁、橘子等水果；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、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。



小食堂健康宣導



國民健康署表示，不良生活習慣是造成過重和肥胖的原因之一。根據國民健康署106-109年「國民營養健康調查」，7-12歲、13-15歲及16-18歲兒童及青少年之過重及肥胖率分別為26.7%、30.6%及28.9%³，平均約每3位兒童及青少年中就有一位有過重或肥胖的情形。日常生活中充分的身體活動是保持健康所不可或缺，可藉由身體活動增加熱量消耗，達到熱量平衡及良好的體重管理。

與只靠減少飲食攝取量相比，藉由身體活動增加熱量消耗是更健康的體重管理。因為當飲食攝取量過少時，很難獲得足夠的微量營養素需要量，當微量營養素攝取量不足，甚至會導致我們的生長受到限制(例如長不高)。

所以要培養多活動的生活習慣，活動量可以從每次10分鐘開始，結合日常生活作息（走路上學、出遊散步等），運用分段累積的方式，達到每天30分鐘的身體活動量。

| 年級 | 113年11月學校午餐供餐天數 | | 餐數 | 金額 | 備註 |
|---------|---|--|-------|----|---------|
| 一、二年級 | 5.12.19.26 | | 週二 | 4 | \$240 |
| 三年級 | 4.5.7.11.12.14.18.19.21.25.26.28 | | 週一二四 | 12 | \$720 |
| 四年級 | 4.5.7.11.12.18.19.21.25.26.28 | | 週一二四 | 11 | \$660 |
| 五年級 | 1.4.5.7.8.11.12.14.15.18.21.22.25.26.28.29 | | 週一二四五 | 16 | \$960 |
| 六年級 | 1.4.5.7.8.11.12.14.15.18.19.21.22.25.26.28.29 | | 週一二四五 | 17 | \$1,020 |
| 課輔一、二年級 | 1.4.6.7.8.11.13.14.15.18.20.21.22.25.27.28.29 | | 週一三四五 | 17 | \$1,020 |
| 課輔三、四年級 | 1.6.8.13.15.20.22.27.29 | | 週三五 | 9 | \$540 |
| 課輔五、六年級 | 6.13.20.27 | | 週三 | 4 | \$240 |