



# 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 蛋白質 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	+醉醬干丁+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	冬瓜丸片	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	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)

豆類及其製品

魚肉及海鮮

豬肉

雞肉

### 主菜食材特性分析(次/月)

生鮮食材

調理食品

### 副菜食材特性分析(次/月)

加工食品

油炸品

甜湯

魚肉類

其他

0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、鯇魚、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%，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	\$240	
三年級	4.5.7.11.12.14.18.19.21.25.26.28	週一二四	\$720	
四年級	4.5.7.11.12.18.19.21.25.26.28	週一二四	\$660	11/14校外教學
五年級	1.4.5.7.8.11.12.14.15.18.21.22.25.26.28.29	週一二四五	\$960	11/19校外教學
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	\$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	\$1,020	
課輔三、四年級	1.6.8.13.15.20.22.27.29	週三五	\$540	
課輔五、六年級	6.13.20.27	週三	\$240	