



統鮮美食股份有限公司114年4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:張維芝

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	全蛋 雞蛋類 (份)	豆腐 蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類及 堅果類 (份)	水果 (次)	乳品類 (次)	鈣含量 (mg)	熱量 (Kcal)
4月1日 (特餐)	二	義大利麵+ 🍅 番茄肉醬+ 🍷 炸花枝丸*2+ 有機時蔬 + 黑糖珍珠醇奶					水果/ 鮮奶	4.1	2.0	1.1	2.5	1	1	203.4	723.8
4月2日	三	香鬆飯	蜜汁腿排*1	鮮蔬冬粉	時蔬	鮮菇蛋花湯	水果	4.8	2.1	1.4	2.4	1	0	124.2	656.5
4月3日	四	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 清明節連假 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸													
4月4日	五														
4月7日	一	紅藜飯	紅燒油腐	海芽蒸蛋	有機時蔬	鮮筍湯	水果/ 鮮奶	4.3	2.1	1.4	2.4	1	1	329.36	754.4
4月8日	二	有機白米飯	砂鍋魚丁	關東煮	有機時蔬	枸杞冬瓜湯	水果	4.3	2.2	1.9	2.3	1	0	139.55	648.5
4月9日	三	胚芽飯	🍅 泰式檸檬雞	九片黃瓜	時蔬	肉羹湯	水果	4.3	2.5	1.7	2.3	1	0	155.89	659.1
4月10日 (特餐)	四	🍷 蘿蔔拌飯+五香豬排*1+醬燒馬鈴薯+有機時蔬+海結大骨湯					水果	4.7	2.1	1.4	2.4	1	0	135.33	658.4
4月11日	五	小米飯	蔥油雞	蜜汁豆干	有機時蔬	綠豆西米露	水果	4.8	3.3	1.1	2.5	1	0	294.51	744.7
4月14日	一	麥片飯	咖哩豬	韭香甜條	有機時蔬	薑絲黃瓜湯	水果/ 豆漿	5.4	2.9	1.3	2.3	1	0	119.52	756.2
4月15日	二	有機白米飯	玉米燴雞	🍷 什蔬炒年糕	有機時蔬	雙色蘿蔔湯	水果	5.4	2.1	1.7	2.3	1	0	138.93	705.0
4月16日	三	燕麥飯	蔥爆肉片	肉燥花椰菜	時蔬	🍅 蕃茄黃芽湯	水果	4.4	2.2	2.0	2.4	1	0	145.95	656.2
4月17日	四	薏仁飯	左宗棠雞	洋蔥炒蛋	有機時蔬	紅豆湯	水果/ 鮮奶	5.1	2.8	1.3	2.3	1	1	232.93	849.2
4月18日 (特餐)	五	上海菜飯 + 🍷 炸小魚排*2 + 五香滷味+ 時蔬 + 炊粉湯					水果	4.3	3.4	1.7	2.5	1	0	190.66	733.2
4月21日	一	小米飯	香菇肉燥	🍷 開陽扁蒲	有機時蔬	QQ冬瓜露	水果	4.6	2.1	1.8	2.4	1	0	145.01	653.8
4月22日	二	有機白米飯	粉紅醬雞丁	蒸蛋	有機時蔬	薑絲南瓜湯	水果	4.5	2.9	1.1	2.3	1	0	130.39	685.1
4月23日	三	雜糧飯	三杯海鮮	🍷 脆炒如意芽	時蔬	關東煮湯	水果	4.6	2.2	1.8	2.3	1	0	167.22	660.8
4月24日 (生日特餐)	四	什錦烏龍麵+醬燒雞翅*1+焗烤奶香洋芋+有機時蔬+玉米蛋花湯+芋泥包					水果	4.6	2.3	1.1	2.4	1	0	91.04	652.6
4月25日	五	蕎麥飯	🍷 照燒肉片	🍷 白菜福州丸	有機時蔬	味噌湯	水果/ 鮮奶	4.6	2.2	1.8	2.3	1	1	250.35	780.7
4月28日 (特餐)	一	五目拌飯+香滷翅小腿*2+鮮菇冬瓜+有機時蔬+珍菇海芽湯					水果	4.7	2.1	2.0	2.4	1	0	125.86	666.0
4月29日	二	有機白米飯	🍅 糖醋豬肉	玉米雞茸	有機時蔬	地瓜芋圓湯	水果	5.5	2.2	1.1	2.4	1	0	110.82	709.3
4月30日	三	紅藜飯	新疆大盤雞	鮮筍炒蛋	時蔬	🍅 蕃茄蔬菜湯	水果	4.1	2.8	1.3	2.3	1	0	132.03	659.6



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	3次	7次	9次	19次	1次			4次	1次	2次	5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、棗子、小番茄、葡萄、橘子、等水果；青菜也以一週不重複為原則。
備註: 2.魚類供應種類:旗魚、水鯊魚、鮪魚、烏魚...等
3.蔬菜供應種類:青江菜、小白菜、鵝白菜、油菜、油麥菜、菠菜...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。



小食堂新發現



清明潤餅DIY 掌握5大原則 加加減減 健康美味

- 1.餅皮優先選高纖，主食代換不過量：傳統潤餅皮一般以中、高筋麵粉、鹽和水製成，屬於精製澱粉，建議選擇富含纖維的全麥、紫山藥或南瓜口味。
- 2.多吃新鮮五彩蔬，清爽健康無負擔：建議多添加新鮮、顏色多樣的蔬菜，如：紫高麗菜、韭菜、紅蘿蔔、甜椒、苜蓿芽等，增加飽足感，同時維持腸道健康。
- 3.優質蛋白聰明吃，烹調少油不肥胖：建議選擇油脂含量較低的豆干絲、蛋皮、雞肉或瘦肉絲等豆魚蛋肉類配料，取代五花肉、香腸等，並多以汆燙、水煮、低溫烘烤等烹調方式。
- 4.精製糖減少用量，水果替代風味佳：潤餅會加入花生糖粉，其中常混入不少的砂糖，建議民眾減少花生糖粉的使用量，或以新鮮水果的甜味來取代花生糖粉，如：蘋果、香蕉、奇異果等。
- 5.堅果種子宜適量，辨明標示安心食：花生富含營養素，建議每餐攝取1茶匙。如自行購買花生粉時，也要看清楚食品標示、保存期限，挑選外觀正常、包裝完整的產品，才能吃得更安心。

年級	113年11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	\$300
三、四年級	1.7.8.10.14.15.17.21.22.24.28.29	週一三四	12	\$720
五年級、六年級	1.7.8.10.11.14.15.17.18.21.22.24.25.28.29	週一二四五	15	\$900
課輔一、二年級	2.7.9.10.11.14.16.17.18.21.23.24.25.28.30	週一三四五	15	\$900
課輔三、四年級	2.9.11.16.18.23.25.30	週三五	8	\$480
課輔五、六年級	2.9.16.23.30	週三	5	\$300