



統鮮美食股份有限公司114年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)
9月1日	一	麥片飯	紅燒肉	彩繪冬瓜	有機蔬菜	巧達濃湯	水果	4.4	2.4	1.7	2.3	1.0	0.0	120.3	656.9
9月2日	二	有機白米飯	BBQ雞丁	壽喜時蔬	有機蔬菜	鮮菇味噌湯		4.6	2.5	1.9	2.3	0.0	0.0	133.1	658.6
9月3日	三	薏仁飯	京醬肉柳	肉絲四季豆	時蔬	炊粉湯	水果	4.8	2.2	1.8	2.3	1.0	0.0	174.1	673.8
9月4日 (特餐)	四	上海菜飯 + 義式香草燉雞 + 玉米炒蛋 + 有機時蔬 + 綠豆西米露					鮮奶	4.9	2.7	1.1	2.3	0.0	1.0	154.5	802.3
9月5日	五	小米飯	炸蝦捲*2	什錦滷味	時蔬	田園珍菇湯	水果	4.6	2.5	1.5	2.6	1.0	0.0	151.1	682.5
9月8日	一	紅藜飯	打拋豬肉	海芽蒸蛋	有機蔬菜	肉羹湯	水果	4.0	2.9	1.1	2.4	1.0	0.0	189.1	656.0
9月9日	二	有機白米飯	粉紅醬雞丁	韭香甜條	有機蔬菜	黃芽大骨湯	鮮奶	4.4	2.4	1.3	2.3	0.0	1.0	129.4	753.1
9月10日	三	燕麥飯	砂鍋魚丁	雞絲花椰	時蔬	紅豆芋圓湯	水果	4.7	2.5	1.7	2.3	1.0	0.0	167.4	686.3
9月11日 (特餐)	四	日式炒麵 + 五香腿排*1 + 奶香洋芋 + 有機蔬菜 + 玉米蘿蔔湯						4.8	2.6	1.3	2.4	0.0	0.0	137.6	671.1
9月12日	五	麥片飯	蒙古炒肉片	鮮蔬麵疙瘩	時蔬	番茄蛋花湯	水果	4.8	2.4	1.5	2.3	1.0	0.0	130.4	682.7
9月15日	一	小米飯	咖哩豬	鮮菇香筍	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯	鮮奶	4.5	2.4	1.8	2.3	0.0	1.0	112.2	770.9
9月16日 (特餐)	二	割稻飯(有機白米) + 蔥燒雞翅*1 + 關東煮 + 有機蔬菜 + 黑糖珍珠醇奶						4.6	2.4	1.6	2.4	0.0	0.0	142.0	653.8
9月17日	三	蕎麥飯	瓜仔肉	煉乳饅頭*1	時蔬	羅宋湯	水果	4.9	2.2	1.2	2.5	1.0	0.0	146.7	674.1
9月18日	四	麥片飯	什錦海鮮	玉米肉茸	有機蔬菜	柴魚油腐湯	水果	4.9	2.5	1.2	2.4	1.0	0.0	170.7	688.8
9月19日	五	白米飯	橙汁雞丁	蔥花炒蛋	時蔬	海結大骨湯	水果	4.0	2.8	1.5	2.4	1.0	0.0	155.4	660.5
9月22日	一	芝麻飯	豆瓣魚丁	蒜香高麗	有機蔬菜	日式味噌湯	水果/ 豆漿	4.4	2.4	1.8	2.3	1.0	0.0	176.4	656.2
9月23日	二	有機白米飯	安東燉雞	鮮菇蒸蛋	有機蔬菜	鮮筍大骨湯	水果	4.5	2.8	1.1	2.3	1.0	0.0	126.2	679.4
9月24日	三	紅藜飯	照燒肉片	醬燒素雞	時蔬	南瓜蛋花湯	水果	4.6	2.9	1.3	2.3	1.0	0.0	92.7	699.0
9月25日 (生日特餐)	四	茄汁義大利麵 + 冰糖滷腿排*1 + 丸片冬瓜 + 有機蔬菜 + 珍菇海芽湯 + 熱狗麵包						4.7	2.5	1.7	2.4	0.0	0.0	113.0	665.8
9月26日	五	地瓜飯	海結燒肉	鮮蔬粉絲	時蔬	QQ冬瓜露	鮮奶	4.5	2.4	1.4	2.4	0.0	1.0	263.4	764.2
9月29日	一	教師節休假													
9月30日	二	有機白米飯	黑胡椒肉柳	芋香白菜	有機蔬菜	馬鈴薯薏仁湯	水果	4.9	2.4	1.8	2.4	1.0	0.0	118.5	701.0
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)			
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						
4次		9次	8次	20次		1次		5次		0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

備註：1.水果供應種類：小番茄、葡萄、百香果等水果；青菜也以一週不重覆為原則。
2.魚類供應種類：水鯊魚、鮭魚、旗魚…等
3.蔬菜供應種類：青菜、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



炎炎夏日的飲品健康好選擇！

隨著健康意識越來越深植人心，大家普遍知道含糖飲料會對學童的生理、心理、甚至行為造成各種負面影響，如：蛀牙、肥胖、情緒波動大，容易提不起勁、昏昏欲睡，使專注力及學習力下降等，因此口渴時應該選擇較健康飲品，例如：白開水、鮮乳和豆漿。

口渴喝開水，慢喝不狂飲

白開水指的是煮沸30~60秒後的自來水，是最經濟、方便的選擇。市售包裝飲用水、礦泉水等，也是對身體沒負擔且健康、衛生、安全的飲料。在飲用上，記得慢慢喝，小口啜飲，每天喝6~8杯。天氣炎熱或是活動量較大的時候要補充更多的水。

天天2份奶，健康跟著來

學童正值成長發育的階段，乳製品富含蛋白質和鈣質，每天喝2份奶有助於生長及骨骼發育，是含糖飲料不可相比的。一份奶約240毫升。在營養價值上，100%鮮乳=保久乳和奶粉=起司=低糖與無糖優酪乳。調味乳的乳含量不如100%鮮乳，且可能還會額外添加糖、香料等，造成健康上的負擔。

豆漿選低糖，健康更加分

豆漿為黃豆製品，屬於豆魚蛋肉類，能提供植物性蛋白質，是良好的飲品。但因豆漿所提供的營養素，同樣可由黃豆、豆乾、豆腐來獲得，且吃固體食物比較有飽足感，因此喝豆漿的時候要注意整天攝取的蛋白質量是否適中。選擇包裝上有標示無糖、微糖或低糖的豆漿，營養更加分哦！

董氏基金會食品營養專區 資料來源：<https://www.nutri.jtf.org.tw/Article/Info/3590>

年級	114年9月學校午餐供餐天數	餐數
一、二年級	2.9.16.23.30	週二 5
三、四年級	1.2.4.8.9.11.15.16.18.22.23.25.30	週一二四 13
五年級、六年級	1.2.4.5.8.9.11.12.15.16.18.19.22.23.25.26.30	週一二四五 17
課輔一、二年級	1.3.4.5.8.10.11.12.15.17.18.19.22.24.25.26	週一三四五 16
課輔三、四年級	3.5.10.12.17.19.24.26	週三五 8
課輔五年級、六年級	3.10.17.24	週三 4