



統鮮美食股份有限公司114年10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)
10月1日	三	蕎麥飯	栗子燒雞	香蔥菜脯炒蛋	時蔬	海芽豆腐湯	水果	4.2	2.9	1.3	2.3	1.0	0.0	143.2	665.9
10月2日	四	小米飯	👉 三杯海鮮	培根高麗	有機蔬菜	黑糖綜合圓	水果	4.6	2.3	1.7	2.3	1.0	0.0	113.2	661.9
10月3日(特餐)	五	肉絲蛋炒飯 + 五香翅小腿*2 + 醃醬干丁 + 時蔬 + 金菇蛋花湯 + 鮮奶						4.3	3.2	1.3	2.3	0.0	1.0	327.0	798.2
10月6日	一	🍪🐰🍌🍪													

本菜單內容含有奶製品、蛋製品、海鮮、花生堅果等食材，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:小番茄、葡萄、百香果等水果；青菜也以一週不重複為原則。

2.魚類供應種類:旗魚、水鯊魚、鮫魚…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



惜食惜福~食淨盤中餐，耕者笑顏歡

你知道嗎？全球有1/5可供使用的食物，從家庭、餐廳及零售業中被浪費，平均每個人每年浪費79公斤的食物，若是加上從農產到餐桌的過程中浪費的食物，大約有高達1/3的食材被浪費。台灣一天產生將近 3000 公噸的廚餘，差不多等於200 輛垃圾車堆滿滿，台灣每年平均產生約62萬噸的廚餘，換算下來，這些廚餘量相當於可堆疊約1萬座台北101大樓！

食物浪費與糧食不足的問題在我們的世界同時存在，是目前全球與台灣面臨的重要挑戰。我們可以練習用下面的方式，減少食物的浪費，一起來降低環境的負擔。

1. 惜食材，買多少吃多少：衡量自己的食量，不要過度消費，既可以避免吃太多造成健康問題，也可以減少剩食。

2. 吃格外，給醜蔬果一次機會：作物生長的過程中，常有外表不夠完美的蔬果被丟棄，但是這些醜蔬果和一般蔬果一樣，美味又健康，做成料理同樣美味呦！

3. 吃在地，減少碳排放：多吃當季或在地生產的食材，既可以減少運輸和儲藏過程中被浪費的食物，又可以減少碳排放量，價格也更加便宜。

4. 吃全食，不錯過任何部位：料理時經常會被切除，但其實可以食用的菜梗、葉、果皮、種子，例如南瓜皮、芹菜葉、葡萄皮等等。完整清洗加上適當烹

年級	114年10月學校午餐供餐天數	餐數
一、二年級	7.14.21.28	4
三、四年級	2.7.9.13.14.16.20.21.23.27.28.30	12
五年級、六年級	2.3.7.9.13.14.16.17.20.21.23.27.28.30.31	15
課輔一、二年級	1.2.3.8.9.13.15.16.17.20.22.23.27.29.30.31	16
課輔三、四年級	1.3.8.15.17.22.29.31	8
課輔五年級、六年級	1.8.15.22.29	5

資料來源: <https://www.foodiedu.org/news/2158>、
https://fae.moa.gov.tw/theme_data.php?theme=topics&sub_theme=knowledge&id=4785

