

# 統鮮美食股份有限公司114年12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 蛋白 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)
12月1日	一	紅藜飯	梅干扣肉	鮮菇蒸蛋	有機時蔬	番茄蔬菜湯	水果/ 鮮奶	4.4	2.7	1.1	2.4	1.0	1.0	240.17	798.0
12月2日	二	有機白米飯	豆瓣魚	紅燒冬瓜	有機時蔬	玉米蛋花湯		4.7	2.6	1.5	2.3	0.0	0.0	117.15	661.1
12月3日	三	薏仁飯	烤肉醬雞丁	日式豆腐煲	時蔬	米苔目湯	水果	4.4	2.5	1.3	2.4	1.0	0.0	242.22	665.0
12月4日 (特餐)	四	海苔什錦拌飯 + 蜜汁豬排*1 + 壽喜時蔬 + 有機時蔬 + 薑絲南瓜湯						4.5	2.7	1.7	2.4	0.0	0.0	150.20	674.1
12月5日	五	蕎麥飯	親子丼	蘿蔔排骨酥	時蔬	綜合燒仙草	水果	4.4	2.6	1.6	2.5	1.0	0.0	126.36	674.3
12月8日	一	新和國小體表會補假													
12月9日	二	有機白米飯	糖醋肉	什錦甜條	有機時蔬	柴魚黃芽湯	水果/ 鮮奶	4.7	2.2	1.1	2.4	1.0	1.0	206.90	780.3
12月10日	三	海苔飯	腰果雞丁	泰式寬粉	時蔬	雙色蘿蔔湯	水果	4.8	2.3	1.5	2.3	1.0	0.0	133.94	668.9
12月11日	四	燕麥飯	味噌肉片	金菇炒蛋	有機時蔬	地瓜QQ圓		4.7	2.6	1.4	2.4	0.0	0.0	145.20	665.7
12月12日 (特餐)	五	義大利麵(筆管麵) + 香滷翅小腿*2 + 茄汁番茄肉醬 + 時蔬 + 海結大骨湯						4.6	2.8	1.2	2.4	0.0	0.0	140.06	667.8
12月15日	一	麥片飯	有機黑蠶菇肉柳	柴魚蒸蛋	有機時蔬	蕪菁湯	水果/ 豆奶	4.3	3.3	1.1	2.4	1.0	0.0	127.73	703.8
12月16日	二	有機白米飯	沙嗲雞	肉片蒲瓜	有機時蔬	冬至甜湯圓	水果	4.8	2.4	1.8	2.3	1.0	0.0	129.43	687.3
12月17日	三	蕎麥飯	香酥魚丁*3	奶香花椰	時蔬	酸辣湯		4.5	2.5	1.8	2.5	0.0	0.0	170.90	657.2
12月18日 (特餐)	四	蘿蔔拌飯 + 五香雞翅*1 + 番茄洋芋 + 有機時蔬 + 肉羹清湯					水果/ 鮮奶	4.8	2.3	1.0	2.4	1.0	1.0	229.55	789.5
12月19日	五	燕麥飯	佛跳牆	什錦干片	時蔬	珍菇海芽湯		4.6	2.9	1.1	2.4	0.0	0.0	283.10	677.9
12月22日	一	白米飯	普羅旺斯燉肉	彩蔬魚羹	有機時蔬	玉米大骨湯	水果	4.7	2.4	1.2	2.4	1.0	0.0	132.33	669.2
12月23日 (生日特餐)	二	炒麵麵包DIY + 蔥燒雞腿排*1 + 友善蛋佃煮 + 有機時蔬 + 野菇味噌湯					大亨堡	4.9	2.9	1.3	2.3	0.0	0.0	112.84	695.0
12月24日	三	薏仁飯	打拋豬肉	肉絲銀芽	時蔬	綠豆薏仁湯	水果	4.8	2.3	1.6	2.3	1.0	0.0	184.20	673.5
12月25日	四	行憲紀念日&聖誕節													
12月26日	五	紅藜飯	新疆大盤雞	蔥花炒蛋	時蔬	金菇白菜湯	水果/ 鮮奶	4.1	2.8	1.5	2.4	1.0	1.0	238.12	792.3
12月29日	一	芝麻飯	蘿蔔燉肉	培根玉米	有機時蔬	黑糖珍珠醇奶		4.5	2.4	1.3	2.3	0.0	0.0	87.20	636.7
12月30日	二	有機白米飯	三杯雞	海芽蒸蛋	有機時蔬	匈牙利蔬菜湯	水果	4.3	2.8	1.1	2.3	1.0	0.0	135.85	664.8
12月31日	三	小米飯	筍香肉柳	海苔花枝丸*2	時蔬	冬瓜大骨湯	水果	4.5	2.3	1.3	2.5	1.0	0.0	102.47	656.8
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	魚肉	雞肉	生鮮食材			調理食品			加工食品		魚肉類		油炸品	甜湯	
2次	10次	9次	21次			0次			4次		0次		2次	5次	

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~!

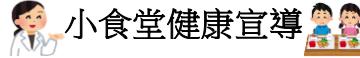
★本校廚房使用台灣國產豬肉

1.水果供應種類:柳丁、葡萄、香蕉等水果；青菜也以一週不重複為原則。

2.魚類供應種類:旗魚、水鯊魚、鮭魚…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。



## 冬至聰明吃湯圓 國家健康又團圓

冬至進補吃湯圓的傳統習俗，象徵著闔家團圓、凡事圓滿，但吃的補不如吃的巧，因為湯圓熱量可不低，4顆包餡大湯圓或20顆包餡小湯圓的熱量就相當1碗飯的熱量。國民健

康署提醒民眾要掌握「看標示、巧搭配、減份量」的健康原則，以避免熱量攝取過多，才能「聰明吃湯圓、健康又團圓」。

一、看標示：注意熱量、飽和脂肪及糖含量

選購湯圓時，應仔細看清楚包裝食品的營養標示，建議選購熱量、飽和脂肪及糖含量相對較低的湯圓。

二、巧搭配：添加天然食材，健康又美味

包餡甜湯圓因芝麻、花生內餡已含高糖分，湯頭建議改搭配天然的桂圓、枸杞或薑汁來提味，減少甜湯的糖分及熱量；鹹湯圓內餡則含油脂及絞肉，建議湯頭配料加入蒟蒻、青江菜、韭菜、菇類等蔬菜熬煮，減少油脂及熱量，營養均衡又美味，還可補充膳食纖維，增加飽足感及促進腸道蠕動。

三、減份量：主食聰明代換，團圓身材不變圓

湯圓的主要成分为糯米，與米飯、麵條同屬於全穀根莖類，加上餡料中的肉類、油脂及糖都是熱量來源，因此食用時需注意減掉其他餐食的全穀根莖類、肉類及油脂類的份量，以避免食用過量而攝取多餘熱量。

年級	114年12月學校午餐供餐天數	餐數
一、二年級	2.9.16.23.30	5
三年級	1.2.4.9.11.15.16.18.22.23.29.30	12
四年級	1.2.4.9.15.16.18.22.23.29.30	11
五年級、六年級	1.2.4.5.9.11.12.15.16.18.19.22.23.26.29.30	16
課輔一、二年級	1.3.4.5.10.11.12.15.17.18.19.22.24.26.29.31	16
課輔三、四年級	3.5.10.12.17.19.24.26.31	9
課輔五年級、六年級	3.10.17.24.31	5

資料來源:  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1135&pid=3033>