



統鮮美食股份有限公司115年01月份菜單 南門國民小學

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)
1月1日	四	元旦快樂													
1月2日(特餐)	五	👉 上海菜飯 + 蜜汁雞腿排*1 + 什錦干片 + 時蔬 + 番茄蛋花湯					水果/鮮奶	4.4	3.4	1.1	2.4	1	1	385.54	848.05
1月5日	一	薏仁飯	京醬肉柳	蒸餃*2	有機時蔬	綠豆QQ圓	水果	4.5	2.5	1.1	2.3	1	0	124.26	655.75
1月6日	二	有機白米飯	義式香草燉雞	北非炒蛋	有機時蔬	味噌珍菇湯	水果	4.4	2.8	1.2	2.4	1	0	130.00	675.94
1月7日	三	雜糧飯	👉 南瓜魚丁	雞絲花椰	時蔬	蕪菁湯		4.6	2.5	1.8	2.3	0	0	142.58	659.62
1月8日(特餐)	四	奶香鮮菇義大利麵 + 香滷翅小腿*2 + 滷味拼盤 + 有機時蔬 + 黃芽大骨湯					鮮奶	4.6	2.6	1.8	2.4	0	1	241.97	791.79
1月9日	五	紅藜飯	紅麴燉肉	👉 芋香白菜	時蔬	什錦豆腐湯	水果	4.5	2.4	1.7	2.3	1	0	164.9	663.66
1月12日	一	小米飯	👉 炸小魚排*2	塔香米血糕(有機杏鮑菇)	有機時蔬	玉米濃湯	水果	4.7	2.4	1.1	2.5	1	0	116.46	674.13
1月13日(特餐)	二	肉絲蛋炒飯 + 紅燒肉片 + 👉 鮮蔬麵疙瘩 + 有機時蔬 + 柴魚油腐湯					鮮奶	4.6	2.6	1.7	2.4	0	1	218.32	792.14
1月14日	三	蕎麥飯	坦都里雞肉	👉 脆炒如意芽	時蔬	海芽蛋花湯	水果	4.6	2.5	1.5	2.4	1	0	145.273	679.49
1月15日	四	麥片飯	👉 花生燉肉	毛豆蒸蛋	有機時蔬	枸杞冬瓜湯	水果/豆奶	4.3	3.3	1.1	2.3	1	0	125.18	703.65
1月16日	五	紫米飯	親子丼	蜜汁豆干	時蔬	芋頭西米露		4.8	2.7	1.1	2.4	0	0	296.3	671.70
1月19日(生日特餐)	一	炸醬麵 + 蔥燒雞翅*1 + 玉米肉茸 + 有機時蔬 + 金菇蛋花湯 + 起酥肉鬆麵包						4.9	2.4	1.2	2.4	0	0	107.79	664.85
1月20日	二	有機白米飯	香菇肉燥	👉 開陽高麗	有機時蔬	黑糖珍珠醇奶		4.7	2.5	1.7	2.4	0	0	138.75	665.93
1月21日	三	芝麻飯	左宗棠雞	煉乳饅頭*1	時蔬	白菜鮮菇湯	水果	4.6	2.5	1.1	2.5	1	0	128.232	678.96
1月22日	四	薏仁飯	👉 椰香咖哩魚	丸片冬瓜	有機時蔬	玉米大骨湯	水果/鮮奶	4.4	2.6	1.6	2.4	1	1	201.456	804.58
1月23日	五	小米飯	蔥爆肉片	泰式炒蛋	時蔬	👉 米粉湯	水果	4.6	2.6	1.3	2.4	1	0	170.129	686.05
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										
3次	6次	7次	15次	1次	4次 0次				2次		3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

備註：
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。



小食堂健康宣導



過年調整飲食有4招 健康美味沒負擔 輕鬆迎新年

張燈結綵過新年，是家人圍爐團聚的好時刻。話家常的同時，不知不覺攝取過多的食物或零食，其中暗藏高油、高鹽、高糖及膳食纖維不足等常見的問題，加上過年運動量不足，常出現所謂的「吃飽暈，暈飽吃」以及不正常的生活型態。這裡提供4招，讓健康美味沒負擔，輕鬆迎新年！

第1招：分類包裝善保存

除建議一開始就列好採買清單，避免過度購買外，最好也能依人數多寡烹煮適當份量。對於剩下的年菜，則不可在室溫下放置過久，要儘速分類、少量分裝放於冰箱。

第2招：天然食材增美味

蔬菜水果的鮮甜，是搭配過年剩菜的好幫手，不管是剝絲涼拌、切塊拌炒或當作湯底，都能增加營養又可以去油解膩。另外，善用花椒、八角、肉桂、迷迭香等天然辛香料，提升飲食的變化性，讓餐點更具風味和特色。

第3招：留心細節顧健康

傳統年菜整體來說口味較重，再次烹煮時就要更加注意，避免重複加入過多調味料和醬汁。

第4招：多元選擇巧替換

一般來說，黃豆製品不僅低脂，更是良好的蛋白質來源。全穀和未精製雜糧像常吃到的糙米、胚芽米、黑米、馬鈴薯、地瓜、芋頭等等，則含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維等多種營養素，運用這些多元食材取代高脂的魚肉類，讓菜餚健康，為營養加分呦！

最後，也祝大家「駿馬奔騰開新運，福星高照迎新年」！

資料來源:https://www.mohw.gov.tw/cp-16-73298-1.html

