



# 統鮮美食股份有限公司115年04月份菜單 新和國民小學

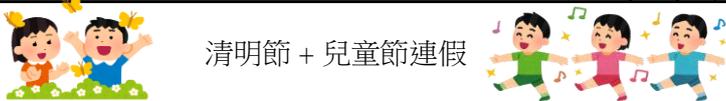
地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號

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)
4月1日	三	薏仁飯	羅勒豬柳	宮廷醬年糕	時蔬	海芽蛋花湯	水果	4.5	2.4	1.6	2.3	1.0	0.0	135.9	658.8
4月2日(特餐)	四	義大利麵(斜管麵) + 醬燒雞翅*1 + 波隆那肉醬 + 有機時蔬 + 玉米濃湯					水果	4.6	2.8	1.1	2.3	1.0	0.0	124.5	686.9
4月3日	五	 清明節 + 兒童節連假													
4月6日	一														
4月7日	二	有機白米飯	義式燉肉	什錦冬瓜	有機時蔬	黑糖珍珠醇奶	水果	4.5	2.4	1.5	2.3	1.0	0.0	84.9	659.7
4月8日	三	小米飯	五味燒魚	毛豆蒸蛋	時蔬	海結大骨湯		4.4	2.7	1.5	2.4	0.0	0.0	150.0	655.0
4月9日	四	麥片飯	瓜仔雞	奶香洋芋	有機時蔬	日式味噌湯	水果/鮮奶	4.7	2.4	1.3	2.3	1.0	1.0	199.5	793.9
4月10日(特餐)	五	肉絲蛋炒飯 + 勝利豬排*1 + 日式豆腐煲 + 時蔬 + 竹筍湯					水果	4.5	2.8	1.2	2.5	1.0	0.0	188.4	693.6
4月13日	一	紅藜飯	味噌有機菇燒豬	扁蒲炒肉片	有機時蔬	珍菇蛋花湯(有機金針菇)	水果	4.5	2.5	1.8	2.3	1.0	0.0	113.3	678.9
4月14日	二	有機白米飯	粉紅醬雞丁	菇菇蒸蛋	有機時蔬	肉羹白玉湯		4.5	2.9	1.3	2.3	0.0	0.0	133.7	666.2
4月15日	三	紫米飯	韓式燒肉片	鮮燴黃瓜	時蔬	青菜豆腐湯		4.6	2.6	1.9	2.3	0.0	0.0	153.9	670.4
4月16日(生日特餐)	四	蘑菇醬鐵板麵 + 五香翅小腿*2 + 蛋酥高麗 + 有機時蔬 + 番茄蛋花湯 + 起酥麵包					水果	4.8	2.5	1.6	2.3	1.0	0.0	129.5	694.4
4月17日	五	薏仁飯	紅燒魚丁	客家小炒	時蔬	地瓜甜湯	水果/鮮奶	4.4	2.9	1.1	2.4	1.0	1.0	370.4	809.4
4月20日(特餐)	一	普羅旺斯炒飯 + 蔥燒雞翅*1 + 日式佃煮 + 有機時蔬 + 薑絲南瓜湯					水果	4.6	2.6	1.4	2.3	1.0	0.0	149.8	680.0
4月21日	二	有機白米飯	三杯海鮮	玉米肉茸	有機時蔬	冬瓜大骨湯	鮮奶	4.8	2.4	1.4	2.3	0.0	1.0	175.3	779.8
4月22日	三	蕎麥飯	鐵板肉柳	奶香花椰	時蔬	酸辣湯		4.6	2.6	1.8	2.3	0.0	0.0	141.5	659.0
4月23日	四	芝麻飯	沙嗲雞	蒸餃*2	有機時蔬	黑糖QQ圓	水果/豆奶	4.7	3.0	1.1	2.4	1.0	0.0	112.1	715.5
4月24日	五	麥片飯	芋頭燒肉	番茄炒蛋	時蔬	玉米大骨湯	水果	4.7	2.8	1.1	2.4	1.0	0.0	134.2	696.4
4月27日	一	白米飯	照燒肉片	塔香海茸	有機時蔬	紅豆芋圓湯	水果/鮮奶	4.6	2.4	2.1	2.3	1.0	1.0	191.1	809.4
4月28日(特餐)	二	日式海苔烏龍麵 + 蜜汁腿排*1 + 冬瓜丸片 + 有機時蔬 + 鮮菇蛋花湯					水果	4.5	2.4	1.8	2.3	1.0	0.0	136.4	670.3
4月29日	三	紫米飯	椒鹽魚丁*3	哨子豆腐	時蔬	薑絲黃瓜湯	水果	4.5	2.8	1.2	2.5	1.0	0.0	201.1	691.7
4月30日	四	園遊會補假													
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	
4次		8次		7次		18次		1次		魚肉類		0次		2次	
										其他				4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：小番茄、葡萄、橘子等水果；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



### 台式經典五味醬：海鮮的絕配靈魂醬料

五味醬~海鮮良伴，一口嚐盡豐富鮮美層次

常與清蒸、水煮海鮮相搭的五味醬，是台式醬料中最具代表性的經典一味，其確切由來已難以考究。

有一種說法是源自北投的酒家菜，當時客人偏愛原味清蒸海鮮，主廚便將廚房常備調味料打成泥狀製成醬料，讓本就清甜的海鮮風味更上一層樓。因廣受大家的喜愛，逐漸成為台菜醬料的經典代表，又因核心原料為五種，故而得名「五味醬」。

最早的五味醬以醬油膏、薑、蒜、白醋、番茄醬為基底，將薑蒜打泥後與其他醬料混合均勻，後世則陸續有人加入辣椒、香油、糖等調整比例，醬料風味也因此更加多元。

雖名為五味，卻可以透過原料比例調整與額外食材添加，發展出各家獨門風味。有人加入蔥末、香菜末增添層次，薑、蒜等食材也可選擇保留碎末強化口感，或打成泥狀呈現綿細質地，各有風采，如今多用來搭配九孔、花枝、軟絲、大蝦這類帶有韌性、耐咀嚼的海鮮，是海鮮類料理的風味好搭檔呢！



資料來源：<https://reurl.cc/N2pXxn>

年級	115年04月學校午餐供餐天數		餐數
一、二年級	7.14.21.28		週二 4
三、四年級	2.7.9.13.14.16.20.21.23.27.28		週一二四 11
五、六年級	2.7.9.10.13.14.16.17.20.21.23.24.27.28		週一二四五 14
課輔一、二年級	1.2.8.9.10.13.15.16.17.20.22.23.24.27.29		週一三四五 15
課輔三、四年級	1.8.10.15.17.22.24.29		週三五 8
課輔五、六年級	1.8.15.22.29		週三 5