



統鮮美食股份有限公司115年05月份菜單 新和國民小學

委外廠商：統鮮美食股份有限公司 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)
5月4日	一	麥片飯	紅燒魚丁	滷味拼盤	有機時蔬	玉米筍片湯	水果/豆奶	4.4	2.6	1.7	2.3	1.0	0.0	127.1	679.5
5月5日	二	有機白米飯	義式燉肉	蔥花炒蛋	有機時蔬	黑糖珍珠醇奶		4.6	2.7	1.2	2.4	0.0	0.0	130.0	660.7
5月6日	三	燕麥飯	栗子燒雞	越式寬粉	時蔬	酸辣湯	水果	4.8	2.4	1.3	2.3	1.0	0.0	148.1	677.9
5月7日	四	薏仁飯	咖哩豬	香菇扁蒲	有機時蔬	羅宋湯	水果/鮮奶	4.6	2.3	1.8	2.3	1.0	1.0	208.6	794.2
5月8日(特餐)	五	割稻飯 + 香滷翅小腿*2 + 壽喜時蔬 + 時蔬 + 青菜蛋花湯						4.6	2.3	1.8	2.4	0.0	0.0	137.1	652.3
5月11日	一	白米飯	醬爆肉片(有機黑木耳)	彩繪冬瓜(有機黑木耳)	有機時蔬	鮮菇黃芽湯	水果/鮮奶	4.4	2.4	1.8	2.3	1.0	1.0	218.4	783.6
5月12日(特餐)	二	義大利麵(螺旋麵) + 蔥燒雞翅*1 + 野菇南瓜肉醬 + 有機時蔬 + 玉米濃湯						4.7	2.6	1.1	2.4	0.0	1.0	103.2	654.2
5月13日	三	芝麻飯	針菇肉柳	肉燥花椰	時蔬	鮮蔬蛋花湯	水果	4.5	2.3	1.9	2.3	1.0	0.0	143.6	663.0
5月14日	四	麥片飯	三杯雞	香菇蒸蛋	有機時蔬	綠豆西米露	水果	4.7	2.7	1.3	2.3	1.0	0.0	143.3	692.9
5月15日	五	紫米飯	香酥魚丁*3	麻婆豆腐	時蔬	蘿蔔魚丸湯		4.6	2.7	1.0	2.5	0.0	0.0	175.9	665.3
5月18日(特餐)	一	匈牙利蛋炒飯+照燒豬排*1+黃瓜丸片+有機時蔬+地瓜芋圓湯						4.6	2.6	1.5	2.3	0.0	0.0	95.0	659.4
5月19日	二	有機白米飯	粉紅醬雞丁	什蔬炒年糕	有機時蔬	味噌海芽湯	水果	4.6	2.3	1.6	2.4	1.0	0.0	136.7	666.3
5月20日	三	紅藜飯	打拋豬肉	煉乳饅頭*1	時蔬	枸杞冬瓜湯		4.9	2.4	1.2	2.5	0.0	0.0	118.3	664.1
5月21日	四	蕎麥飯	普羅旺斯魚	金菇炒蛋	有機時蔬	蔬菜田園湯	水果	4.4	2.5	1.4	2.4	1.0	0.0	141.6	660.8
5月22日	五	燕麥飯	蔥油雞	蘿蔔燴肉羹	時蔬	玉米蛋花湯	水果/鮮奶	4.5	2.6	1.7	2.3	1.0	1.0	215.8	804.2
5月25日	一	小米飯	芋頭燒肉	毛豆蒸蛋	有機時蔬	竹筍大骨湯	水果	4.5	2.8	1.1	2.3	1.0	0.0	126.7	679.5
5月26日	二	芝麻飯(有機白米飯)	親子丼	培根高麗	有機時蔬	味噌小魚豆腐湯	水果/鮮奶	4.5	2.4	1.8	2.4	1.0	1.0	336.7	798.2
5月27日	三	薏仁飯	醬燒肉片	蜜汁豆干	時蔬	紅豆湯圓牛奶湯		4.8	2.9	1.1	2.5	0.0	0.0	491.0	692.8
5月28日(生日特餐)	四	米苔目+蜜汁雞腿排*1+香菇肉燥+有機時蔬+薑絲蒲瓜湯+香蔥麵包						4.9	2.9	1.3	2.4	0.0	0.0	117.6	696.0
5月29日	五	麥片飯	海結燒肉	玉米雞茸	時蔬	鮮蔬珍菇湯	水果	4.8	2.4	1.3	2.3	1.0	0.0	141.5	674.2
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					
3次	9次	8次	20次		0次	魚肉類	其他	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~!

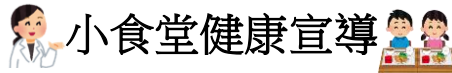
★本校廚房使用台灣國產豬肉

1.水果供應種類:小番茄、葡萄、橘子等水果；青菜也以一週不重複為原則。

備註: 2.魚類供應種類:旗魚、水鯊魚、鮫魚...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

臺灣的國產好魚~鱸魚

台灣的鱸魚是一種很受歡迎的國產在地養殖魚，主要養在西南沿海的台南、高雄和屏東一帶。這些地方陽光充足、水質良好，非常適合魚類生長。其中金目鱸魚最大的特色是牠的眼睛會閃著金色的光，所以才有「金目」這個名字。牠的肉質細嫩、刺比較少，吃起來方便又好吃，因此成為很多家庭餐桌上的常見料理。

在老一輩的說法中，如果有親朋好友開刀，要送鱸魚湯，因為含有豐富的蛋白質，被認為具有滋補養生的效果，因此有「開刀魚」的稱號，期望讓術後的患者能快速癒合傷口。這樣的食補文化，帶動了臺灣沿海鱸魚養殖業的發展，其中，嘉義是臺灣最大的鱸魚產區，鱸魚產量約占全國的五成，是名符其實的鱸魚鄉。嘉義有部分土地嚴重鹽化，不適合耕種，因此大多被開闢成魚塢從事水產養殖，又以鱸魚養殖最大宗。遠遠望過去，一片片魚塢連在一起，像一面大鏡子，是最能代表嘉義的風景。為了不讓鱸魚有土腥味，漁民還需要時刻注意養殖環境，比如定期清池、抽除底泥，也要控制投餌量以及合理的換水保持水質穩定，這樣才能讓鱸魚肉更加鮮美。

鱸魚的料理方式也很多樣，例如清甜營養的鱸魚湯，很適合身體不舒服時補充營養。清蒸鱸魚可以保留原本的鮮味，做成鱸魚粥則軟嫩好入口，也可以用煎炸的方式，讓外皮酥酥的，裡面還是很嫩。金目鱸魚不僅是台灣在地的優質食材，也是幫助小朋友健康成長的好幫手，多吃魚可以讓身體更強壯、頭腦更靈活喔！



資料來源:

<https://reurl.cc/A964YQ>

5/15午餐就會提供炸鱸魚丁喔，敬請期待吧~!

年級	115年05月學校午餐供餐天數		餐數
一、二年級	5.12.19.26		週二 4
三、四年級	4.5.7.11.12.14.18.19.21.25.26.28		週一二四 12
五、六年級	4.5.7.8.11.12.14.15.18.19.21.22.25.26.28.29		週一二四五 16
課輔一、二年級	4.6.7.8.11.13.14.15.18.20.21.22.25.27.28.29		週一三四五 16
課輔三、四年級	6.8.13.15.20.22.27.29		週三五 8
課輔五、六年級	6.13.20.27		週三 4