



統鮮美食股份有限公司 109 年 8.9 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:張靜雯
 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(份)	乳品類(份)	鈣含量(mg)	熱量(Kcal)
8月31日	一	小米飯	海結燒肉	👁️ 玉米三色	時蔬	味噌珍菇湯	水果	4.7	2.5	1.6	2.2	1.0	0.0	174.1	711.8
9月1日	二	有機白米飯	咖哩雞	蝦香蒲瓜	有機蔬菜	👁️ 海芽蛋花湯	水果	4.0	2.1	1.6	2.1	1.0	0.0	103.7	632.2
9月2日	三	麥片飯	和風醬燒豬	螞蟻上樹	時蔬	竹筍湯	水果	5.1	2.0	1.6	2.2	1.0	0.0	105.4	709.3
9月3日	四	糙米飯	什錦海鮮	👁️ 香菇蒸蛋	有機蔬菜	紅豆QQ圓湯	水果	4.7	2.9	1.1	2.1	1.0	0.0	120.9	728.4
9/4(特餐)	五	打拋肉燥麵	滷腿排*1	👁️ 雙色花椰	時蔬	酸辣湯	水果/鮮奶	4.2	2.8	1.9	2.3	1.0	1.0	284.4	798.0
9月7日	一	白米飯	照燒豬柳	👁️ 蕃茄炒蛋	時蔬	冬瓜大骨湯	水果	4.3	2.6	1.8	2.3	1.0	0.0	120.9	701.3
9/8(特餐)	二	夏威夷炒飯(有機白米)	五香滷雞翅*1	白菜滷	有機蔬菜	肉羹清湯	水果	4.3	2.2	2.0	2.4	1.0	0.0	146.3	683.8
9月9日	三	胚芽飯	香菇肉柳	豆瓣海根	時蔬	客家米粉湯	水果	4.7	2.0	1.8	2.1	1.0	0.0	143.1	678.8
9月10日	四	紫米飯	👁️ 糖醋魚丁*3	燴什錦髮菜	時蔬	摩摩喳喳	水果/鮮奶	5.3	2.1	1.8	2.5	1.0	1.0	296.5	834.0
9月11日	五	芝麻飯	三杯雞	小黃瓜素雞	時蔬	👁️ 玉米蛋花湯	水果	4.2	3.3	1.4	2.2	1.0	0.0	247.2	739.2
9/14(特餐)	一	薑黃炒飯	蜜汁翅小腿*2	什錦高麗	時蔬	👁️ 巧達濃湯	水果/鮮奶	4.0	2.1	1.6	2.4	1.0	1.0	237.4	726.1
9月15日	二	有機白米飯	蔥爆肉片	👁️ 蒸蛋	有機蔬菜	👁️ 地瓜芋圓湯	水果	4.3	2.7	1.1	2.1	1.0	0.0	112.3	689.8
9月16日	三	五穀飯	👁️ 奶香魚丁	關東煮	時蔬	👁️ 玉米大骨湯	水果	4.8	2.5	1.4	2.5	1.0	0.0	157.6	730.3
9月17日	四	麥片飯	親子丼	泰式寬粉	有機蔬菜	味噌海芽湯	水果	4.8	2.0	1.5	2.1	1.0	0.0	102.7	676.6
9月18日	五	小米飯	京醬豬柳	彩繪黃瓜	時蔬	肉骨茶湯	水果	4.5	2.1	1.8	2.1	1.0	0.0	112.9	672.3
9月21日	一	紅藜小米飯	鹽酥雞*3	麻婆豆腐	時蔬	👁️ 蕃茄黃芽湯	水果	4.5	2.9	1.2	2.5	1.0	0.0	176.7	737.2
9月22日	二	有機白米飯	醬汁肉片	👁️ 紅仁炒蛋	有機蔬菜	珍菇白菜湯	水果/鮮奶	4.0	2.7	1.6	2.3	1.0	1.0	254.1	771.7
9月23日	三	麥片飯	栗子燒雞	絲瓜凍腐	時蔬	芹香蘿蔔湯	水果	4.4	2.6	1.6	2.2	1.0	0.0	219.9	700.6
9/24(生日特餐)	四	茄汁義大利麵	冰糖滷豬排*1	焗烤洋芋	時蔬	👁️ 玉米濃湯	水果/芋泥包	4.7	2.1	1.3	2.1	1.0	0.0	109.3	672.3
9月25日	五	糙米飯	安東燉雞	豆薯炒肉絲	時蔬	冬瓜粉條甜湯	水果	5.5	2.1	1.0	2.3	1.0	0.0	101.4	729.7
9月26日	六	薏仁飯	法式燉肉	👁️ 培根花椰	時蔬	味噌豆腐湯	水果	4.5	2.3	1.8	2.3	1.0	0.0	124.3	695.0
9/28(特餐)	一	蘿蔔拌飯	滷雞腿排*1	👁️ 玉米肉茸	時蔬	黃瓜魚丸湯	水果	4.4	2.5	1.3	2.2	1.0	0.0	103.7	689.0
9月29日	二	有機白米飯	豆豉肉片	👁️ 蔥花炒蛋	有機蔬菜	田園鮮蔬湯	水果	4.0	2.7	1.7	2.3	1.0	0.0	136.4	684.6
9月30日	三	麥片飯	👁️ 酥炸魚丁*3	雪菜乾丁	時蔬	綠豆薏仁湯	水果	5.3	3.5	1.0	2.5	1.0	0.0	242.5	837.5

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)			
豆類及其製品	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		
0次	4次	10次	10次	24次	0次	0次	3次	3次	5次

本菜單內容含有海鮮、堅果、奶製品、蛋製品、花生等食材，有過敏體質者，敬請小心食用~!

備註：1.主食及時蔬說明：提供深綠色蔬菜，讓學童能攝取較多維生素A；提供全穀類主食，含有較多的維生素E及B群，不論是維生素A、E、B群都是護眼營養素呢！

2.當季水果：橘子、柳丁、棗子、香蕉、蕃茄、葡萄、等時令水果；青菜也以一週不重覆為原則。

3.供應的魚種：旗魚、水鯊魚、烏魚...等

4.蔬菜供應種類：青江菜、鵝白菜、油菜、油麥菜、空心菜...等

★配合政策補助學校午餐每週各一次有機蔬菜及有機米，福星群組訂定每週二供應有機米及有機蔬菜。

年級	109年8+9月學校午餐供餐天數	餐數	金額	備註
一、二年級	1.8.15.22.29	週二	5	\$ 275
三、四年級	8/31.9/1.3.4.7.8.10.14.15.17.21.22.24.28.29	週一二四	14	\$ 770
五、六年級	8/31.9/1.3.4.7.8.10.11.14.15.17.18.21.22.24.25.26.28.29	週一二四五	19	\$ 1,045
課輔一、二年級	8/31.9/2.3.4.7.9.10.11.14.16.17.18.21.23.24.25.26.28.30	週一二四五	19	\$ 1,045
課輔三、四年級	2.4.9.11.16.18.23.25.26.30	週二五	10	\$ 550
課輔五、六年級	2.9.16.23.30	週三	5	\$ 275

玉米筍與玉米傻傻分不清楚?

外貌金黃小巧，上尖下粗，長得既似玉米又像筍，所以被稱為玉米筍，又有了「珍珠筍」這個稱呼。農夫在摘種玉米時，都會摘除多餘的幼小果穗，讓養分集中，這些玉米幼穗採收下來就是帶殼的玉米筍，若未採收的就繼續生長成甜度較高且澱粉質較多的玉米。

在營養價值方面也大不同：
 玉米的醣類含量高，營養學上屬於全穀雜糧類100公克甜玉米的碳水化合物總量則為17.8公克，一般來說吃1到1.5根左右就相當一碗飯的熱量，如有多吃玉米的話，記得飯的量要減少喔；
 玉米筍所含醣類、蛋白質和脂肪量都遠低於玉米，每100公克玉米筍的碳水化合物總量為5.8公克，被歸類蔬菜類，玉米筍很脆嫩，連中間的梗都能整根食用喔~~

