



統鮮美食股份有限公司113年12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

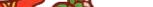
福星國小營養師:黃盈菱

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 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂及 蛋黃類 (份)	水果 (次)	乳品 (次)	鈣含 量 (mg)	熱量 (Kcal)
12月2日	一	麥片飯	腰果雞丁	肉片冬瓜	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果	4.6	2.3	1.7	2.2	1	0	120.2	658.3
12月3日	二	有機白米飯	香菇肉燥	鮮蔬高麗	有機蔬菜	黑糖珍珠醇奶	水果	4.3	2.1	1.7	2.2	1	0	175.3	620.2
12月4日	三	紫米飯	黃燜雞	玉米炒蛋	時蔬	結菜大骨湯	水果	4.6	2.8	1.5	2.3	1	0	149.3	700.3
12月5日	四	胚芽飯	馬鈴薯燉肉	韭香甜條	有機蔬菜	白菜鮮蔬湯	水果/ 鮮奶	5.9	2.1	1.2	2.2	1	1	209.0	845.7
12/6 (特餐)	五	肉絲蛋炒飯+ 炸蝦捲*2+什錦滷味+時蔬+酸辣湯					水果	4.1	2.8	1.6	2.5	1	0	210.9	670.7
12月9日	一	紅藜飯	蔥爆肉柳	奶香玉米炒有機菇	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯	水果	4.2	2.4	1.8	2.3	1	0	130.9	646.1
12月10日	二	有機白米飯	砂鍋魚丁	蒸蛋	有機蔬菜	薑絲海芽湯	水果/ 豆漿	4.3	3.2	1.3	2.1	1	0	151.2	690.5
12月11日	三	蕎麥飯	打拋豬	照燒野菜百頁	時蔬	綠豆薏仁湯	水果	5.4	3.0	1.1	2.1	1	0	140.7	748.1
12/12 (特餐)	四	日式烏龍麵+蜜汁翅小腿*2+培根洋芋+有機蔬菜+ 柴魚黃芽湯					水果	4.5	2.1	1.4	2.1	1	0	134.4	626.3
12月13日	五	芝麻飯	普羅旺斯燉肉	泰式寬粉	有機蔬菜	青菜蛋花湯	水果/ 鮮奶	5.0	2.1	1.5	2.3	1	1	241.2	800.7
12/16 (特餐)	一	刈包*1+冰糖豬排*1+三絲銀芽+有機蔬菜+肉羹麵線					水果	4.1	2.1	1.5	2.2	1	0	162.4	606.6
12月17日	二	有機白米飯	粉紅醬雞丁	芋香白菜	有機蔬菜	味噌湯	水果/ 鮮奶	4.4	2.1	1.9	2.1	1	1	240.0	757.3
12月18日	三	胚芽飯	香酥魚丁*3	麻婆豆腐	時蔬	冬瓜大骨湯	水果	4.7	2.8	1.1	2.5	1	0	201.4	707.5
12月19日	四	麥片飯	三杯雞	馬鈴薯炒蛋	有機蔬菜	蕃茄蔬菜湯	水果	4.5	2.7	1.2	2.3	1	0	129.3	678.5
12月20日	五	薏仁飯	照燒肉片	塔香海茸	時蔬	紅豆湯圓	水果	5.3	2.1	1.8	2.1	1	0	216.7	689.5
12月23日	一	白米飯	鐵板肉柳	鮮蔬麵疙瘩	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯	水果/ 鮮奶	4.7	2.1	1.8	2.1	1	1	218.9	774.7
12/24 (生日特餐)	二	茄汁義大利麵+香滷雞翅*1+焗烤奶香花椰+有機蔬菜+雞茸玉米濃湯+小肉包					水果	5.1	2.3	1.7	2.1	1	0	119.4	690.7
12月25日	三	紅藜飯	紅麴燉肉	客家小炒	時蔬	米粉湯	水果	4.5	3.6	1.1	2.3	1	0	275.6	742.9
12月26日	四	糙米飯	玉米燒雞	日式佃煮	有機蔬菜	芋圓甜湯	水果	5.4	2.3	1.3	2.1	1	0	148.5	702.0
12月27日	五	小米飯	味噌燒魚	毛豆蒸蛋	有機蔬菜	黃芽蕃茄湯	水果	4.3	2.7	1.1	2.1	1	0	164.1	647.7
12/30 (特餐)	一	蘿蔔拌飯+蔥燒腿排*1+彩蔬魚羹+有機蔬菜+珍菇海芽湯					水果	5.3	2.1	1.3	2.2	1	0	124.0	689.1
12月31日	二	有機白米飯	麻油野菇肉片	丸片冬瓜	有機蔬菜	柴魚油豆腐湯	水果	4.3	2.4	1.9	2.4	1	0	155.9	660.2



迎接2025年，祝大家新年快樂，平平安安



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	8次	21次	1次		4次	2次	2次	4次	

本菜單內容含有奶製品、蛋製品、海鮮、花生堅果、蕃茄等食材，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:蘋果、百香果、蕃茄、葡萄、柳丁、橘子等水果；青菜也以一週不重覆為原則。

備註: 2.魚類供應種類:旗魚、水鯊魚、鮫魚、烏魚...等

3.蔬菜供應種類:青江菜、小白菜、鵝白菜、油菜、油麥菜、菠菜...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。



小食堂新發現



吳郭魚是一種統稱，並非指單一品種！

吳郭魚原生產於非洲，屬於熱帶魚類，全世界接近有100個品種，其中可以當做養殖的種類約有20種。1946年，吳振輝及郭啟彰兩位先生自新加坡引進俗稱「南洋鯽仔」、「黑鯽仔」的莫三比克種吳郭魚，為臺灣養殖吳郭魚的鼻祖。吳郭魚不但是目前臺灣主要淡水養殖魚類之一，也是世界性的重要養殖魚種。

吳郭魚被稱為「21世紀之魚」，其肉質鮮美、無細骨，為鱒、鮭、鱈魚等「白肉魚」的最佳替代品。此外，人體有8種無法自行合成的必需胺基酸，吳郭魚均含有，因此被視為一種優質的蛋白質來源。