



統鮮美食股份有限公司114年3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)
3月3日	一	小米飯	黑胡椒豬柳	鮮蔬高麗	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果	4.6	2.1	1.7	2.2	1	0	138.21	641.7
3月4日	二	有機白米飯	椰香咖哩魚	關東煮	有機蔬菜	田園蔬菜湯	水果/鮮奶	4.5	2.3	1.8	2.1	1	1	238.34	777.9
3月5日	三	芝麻飯	糖醋雞丁	洋蔥炒蛋	時蔬	味噌豆腐湯	水果	4.4	2.8	1.2	2.2	1	0	164.142	669.4
3月6日	四	薏仁飯	蒙古炒肉片	丸片冬瓜	有機蔬菜	紅豆粉粿	水果	4.7	2.2	1.8	2.2	1	0	123.42	655.8
3月7日(特餐)	五	閩南香芋鹹飯 + 五香腿排*1 + 打拋干丁 + 有機蔬菜 + 芹香蘿蔔湯					水果	4.4	2.8	1.3	2.1	1	1	272.5	669.3
3月10日	一	白米飯	沙嗲雞	彩蔬魚羹	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯	水果/鮮奶	5.8	2.1	1.4	2.1	1	0	206.6	842.4
3月11日(特餐)	二	刀削麵 + 蕃茄紅燒豬 + 蒸餃*2 + 有機蔬菜 + 青菜蛋花湯					水果	4.5	2.1	1.6	2.1	1	1	148.8	654.6
3月12日	三	麥片飯	什錦海鮮	家常豆腐	時蔬	玉米大骨湯	水果	4.5	2.7	1.1	2.1	1	0	281	663.8
3月13日	四	胚芽飯	香滷雞翅*1	鮮蔬年糕	有機蔬菜	黃芽大骨湯	水果/豆漿	5.0	3.0	1.5	2.2	1	0	134.313	734.9
3月14日	五	燕麥飯	香菇肉燥	姑姑蒸蛋	時蔬	花生芋圓牛奶湯	水果	4.5	2.8	1.1	2.1	1	0	168.51	669.7
3月17日(特餐)	一	肉絲蛋炒飯 + 炸蝦捲*2 + 滷味拼盤 + 有機蔬菜 + 肉羹清湯					水果	4.1	2.5	1.6	2.3	1	0	174.8	642.5
3月18日	二	有機白米飯	腰果雞丁	肉絲銀芽	有機蔬菜	黑糖珍珠醇奶	水果	4.3	2.2	1.6	2.1	1	1	144.8	644.3
3月19日	三	五穀飯	相撲咖哩豬	雙色花椰	時蔬	酸辣湯	水果	4.3	2.4	1.9	2.1	1	0	162.1	646.4
3月20日	四	薏仁飯	義式香草燉雞	西魯肉	有機蔬菜	結菜大骨湯	水果/鮮奶	4.3	2.3	1.8	2.1	1	0	238.2	765.3
3月21日	五	糙米飯	黃豆燉肉	玉米炒蛋	有機蔬菜	麵線羹	水果	5.0	2.9	1.3	2.2	1	1	146.6	718.8
3月24日	一	紅藜飯	豆瓣魚	培根高麗	有機蔬菜	綠豆QQ圓	水果	4.5	2.0	1.4	2.1	1	0	179.4	620.1
3月25日	二	有機白米飯	瓜仔雞	蒸蛋	有機蔬菜	珍菇白菜湯	水果	4.3	2.8	1.2	2.1	1	1	133.8	656.9
3月26日	三	紫米飯	照燒豬柳	塔香海根	時蔬	冬瓜大骨湯	水果	4.3	2.0	1.9	2.1	1	0	178.2	614.5
3月27日(生日特餐)	四	日式炒麵 + 五香翅小腿*2 + 焗烤洋芋 + 有機蔬菜 + 味噌湯+芋泥包					水果	5.0	2.0	1.3	2.2	1	0	122.1	657.3
3月28日	五	燕麥飯	沙茶肉片	蜜汁豆干	時蔬	海結大骨湯	水果/鮮奶	4.4	2.9	1.3	2.3	1	0	368.2	813.3
3月31日	一	麥片飯	泰式打拋豬	韭香甜條	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯	水果	5.5	2.2	1.3	2.1	1	0	156.5	700.8

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	9次	8次	20次		1次		6次	1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

- 備註：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。
2.魚類供應種類:旗魚、水鯊魚、鯰魚、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



植物只有葉子可以吃嗎？莖也是很棒的營養來源！

植物是由根、莖、葉、花、果實和種子等六個部分組成，平常吃蔬菜，我們最常吃的是「葉子」部分，但其實植物的「莖」也常被作為食用的食材，你知道哪些植物的莖可以吃嗎？

基本上，會使用「營養素的比例」原則，將可食用的植物莖分成幾種：像是馬鈴薯、山藥、蓮藕等這類植物，雖然食用的部位是莖部，但因為富含澱粉，是屬於全穀雜糧類。另外像蘆筍、竹筍、茭白筍、嫩莖萵苣(菜心)、大頭菜、榨菜這類的莖，營養素比例相對接近葉菜類，會被劃分在蔬菜類。有些蔬菜，雖然食用的部位很像莖，但其實是屬於「花」的一部分，像是烹煮後口感爽脆的「油菜花苔」是油菜的花梗與花苞，或者是青花菜的花梗，都會被歸類在可食用的花。

植物比我們想像中的還要多元，雖然我們大多食用的是植物的葉子，但「莖菜」也是可以食用的，也能獲得人體所需的膳食纖維、礦物質、維生素等，是增加飲食多元性的好選擇唷！