



統鮮美食股份有限公司114年9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)	
9月1日	一	麥片飯	紅燒肉	彩繪冬瓜	有機蔬菜	巧達濃湯	水果	4.4	2.4	1.7	2.3	1.0	0.0	120.3	656.9	
9月2日	二	有機白米飯	BBQ雞丁	壽喜時蔬	有機蔬菜	鮮菇味噌湯		4.6	2.5	1.9	2.3	0.0	0.0	133.1	658.6	
9月3日	三	薏仁飯	京醬肉柳	肉絲四季豆	時蔬	炊粉湯	水果	4.8	2.2	1.8	2.3	1.0	0.0	174.1	673.8	
9月4日 (特餐)	四	上海菜飯 + 義式香草燉雞 + 玉米炒蛋 + 有機時蔬 + 綠豆西米露						鮮奶	4.9	2.7	1.1	2.3	0.0	1.0	154.5	802.3
9月5日	五	小米飯	炸蝦捲*2	什錦滷味	時蔬	田園珍菇湯	水果	4.6	2.5	1.5	2.6	1.0	0.0	151.1	682.5	
9月8日	一	紅藜飯	打拋豬肉	海芽蒸蛋	有機蔬菜	肉羹湯	水果	4.0	2.9	1.1	2.4	1.0	0.0	189.1	656.0	
9月9日	二	有機白米飯	粉紅醬雞丁	韭香甜條	有機蔬菜	黃芽大骨湯	鮮奶	4.4	2.4	1.3	2.3	0.0	1.0	129.4	753.1	
9月10日	三	燕麥飯	砂鍋魚丁	雞絲花椰	時蔬	紅豆芋圓湯	水果	4.7	2.5	1.7	2.3	1.0	0.0	167.4	686.3	
9月11日 (特餐)	四	日式炒麵 + 五香腿排*1 + 奶香洋芋 + 有機蔬菜 + 玉米蘿蔔湯							4.8	2.6	1.3	2.4	0.0	0.0	137.6	671.1
9月12日	五	麥片飯	蒙古炒肉片	鮮蔬麵疙瘩	時蔬	番茄蛋花湯	水果	4.8	2.4	1.5	2.3	1.0	0.0	130.4	682.7	
9月15日	一	小米飯	咖哩豬	鮮菇香筍	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯	鮮奶	4.5	2.4	1.8	2.3	0.0	1.0	112.2	770.9	
9月16日 (特餐)	二	割稻飯(有機白米) + 蔥燒雞翅*1 + 關東煮 + 有機蔬菜 + 黑糖珍珠醇奶							4.6	2.4	1.6	2.4	0.0	0.0	142.0	653.8
9月17日	三	蕎麥飯	瓜仔肉	煉乳饅頭*1	時蔬	羅宋湯	水果	4.9	2.2	1.2	2.5	1.0	0.0	146.7	674.1	
9月18日	四	麥片飯	什錦海鮮	玉米肉茸	有機蔬菜	柴魚油腐湯	水果	4.9	2.5	1.2	2.4	1.0	0.0	170.7	688.8	
9月19日	五	白米飯	橙汁雞丁	蔥花炒蛋	時蔬	海結大骨湯	水果	4.0	2.8	1.5	2.4	1.0	0.0	155.4	660.5	
9月22日	一	芝麻飯	豆瓣魚丁	蒜香高麗	有機蔬菜	日式味噌湯	水果/豆漿	4.4	2.4	1.8	2.3	1.0	0.0	176.4	656.2	
9月23日	二	有機白米飯	安東燉雞	鮮菇蒸蛋	有機蔬菜	鮮筍大骨湯	水果	4.5	2.8	1.1	2.3	1.0	0.0	126.2	679.4	
9月24日	三	紅藜飯	照燒肉片	醬燒素雞	時蔬	南瓜蛋花湯	水果	4.6	2.9	1.3	2.3	1.0	0.0	92.7	699.0	
9月25日 (生日特餐)	四	茄汁義大利麵 + 冰糖滷腿排*1 + 丸片冬瓜 + 有機蔬菜 + 珍菇海芽湯 + 熱狗麵包							4.7	2.5	1.7	2.4	0.0	0.0	113.0	665.8
9月26日	五	地瓜飯	海結燒肉	鮮蔬粉絲	時蔬	QQ冬瓜露	鮮奶	4.5	2.4	1.4	2.4	0.0	1.0	263.4	764.2	
9月29日	一	教師節休假														
9月30日	二	有機白米飯	黑胡椒肉柳	芋香白菜	有機蔬菜	馬鈴薯薏仁湯	水果	4.9	2.4	1.8	2.4	1.0	0.0	118.5	701.0	
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		魚肉類		油炸品		甜湯			
4次	9次	8次	20次		1次		5次		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、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:小番茄、葡萄、百香果等水果;青菜也以一週不重覆為原則。

備註: 2.魚類供應種類:水鯊魚、鮭魚、旗魚...等

3.蔬菜供應種類:青江菜、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



炎炎夏日的飲品健康好選擇!



隨著健康意識越來越深植人心,大家普遍知道含糖飲料會對學童的生理、心理、甚至行為造成各種負面影響,如:蛀牙、肥胖、情緒波動大,容易提不起勁、昏昏欲睡,使專注力及學習力下降等,因此口渴時應該選擇較健康飲品,例如:白開水、鮮乳和豆漿。

口渴喝開水,慢喝不狂飲

白開水指的是煮沸30-60秒後的自來水,是最經濟、方便的選擇。市售包裝飲用水、礦泉水等,也是對身體沒負擔且健康、衛生、安全的飲料。在飲用上,記得慢慢喝,小口啜飲,每天喝6-8杯。天氣炎熱或是活動量較大的時候要補充更多的水。

天天2份奶,健康跟著來

學童正值成長發育的階段,乳製品富含蛋白質和鈣質,每天喝2份奶有助於生長及骨骼發育,是含糖飲料不可相比的。一份奶約240毫升。在營養價值上,100%鮮乳=保久乳和奶粉=起司=低糖與無糖優酪乳。調味乳的乳含量不如100%鮮乳,且可能還會額外添加糖、香料等,造成健康上的負擔。

豆漿選低糖,健康更加分

豆漿為黃豆製品,屬於豆魚蛋肉類,能提供植物性蛋白質,是良好的飲品。但因豆漿所提供的營養素,同樣可由黃豆、豆乾、豆腐來獲得,且吃固體食物比較有飽足感,因此喝豆漿的時候要注意整天攝取的蛋白質量是否適中。選擇包裝上有標示無糖、微糖或低糖的豆漿,營養更加分哦!