統鮮美食股份有限公司 112 年10 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:巫旻珊
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)
10月2日	一	麥片飯	蜜汁豆干	虎皮炸蛋	有機時蔬	薑絲南瓜湯	水果/鮮奶	4.8	2.5	1.0	2.5	1	1	397.7	767.4
10月3日	二	有機白米飯	什錦海鮮	香菇高麗	有機時蔬	花生芋圓湯	水果	5.0	2.0	1.7	2.3	1	0	146.8	668.6
10月4日	三	燕麥飯	沙茶肉片	鮮蔬麵疙瘩	時蔬	金針海芽湯	水果	4.7	2.0	1.8	2.3	1	0	143.1	652.5
10月5日(特餐)	四	汕頭炒麵+冰糖雞翅*1+蒸餃*2+有機時蔬+冬瓜大骨湯					水果	4.3	2.2	1.3	2.3	1	0	132.7	628.0
10月6日	五	糙米飯	芋頭燒肉	竹筍炒肉絲	有機時蔬	黃芽番茄湯	水果	4.6	2.1	1.7	2.4	1	0	124.6	658.7
10月9日	一	國慶連假													
10月10日	二														
10月11日	三	芝麻飯	麻油野菇肉片	泰式寬粉	時蔬	海結大骨湯	水果	6.1	2.0	1.6	2.3	1	0	158.8	745.8
10月12日	四	白米飯	味噌燒魚	高麗菜炒蛋	有機時蔬	紅豆麥片湯	水果	5.4	2.5	1.3	2.4	1	0	176.8	730.3
10月13日(特餐)	五	肉絲蛋炒飯+五香豬排*1+黑輪黃瓜+時蔬+玉米筍片湯					水果/鮮奶	4.1	2.3	1.7	2.3	1	1	246.5	714.3
10月16日	一	紅藜飯	梅干扣肉	菇炒四季豆	有機時蔬	黑糖珍珠醇奶	水果	4.7	2.0	1.7	2.3	1	0	205.8	650.0
10月17日(生日特餐)	二	培根蒜香義大利麵+醬燒翅小腿*2+焗烤洋芋+有機時蔬+南瓜濃湯+芋泥包					水果	4.3	2.1	1.2	2.4	1	0	111.2	619.9
10月18日	三	薏仁飯	泰式檸檬魚	客家小炒	時蔬	麵線羹	水果	4.6	3.6	1.4	2.3	1	0	310.1	749.1
10月19日	四	紫米飯	海結燉肉	毛豆蒸蛋	有機時蔬	玉米蛋花湯	水果/鮮奶	4.6	2.9	1.0	2.2	1	1	269.1	771.5
10月20日	五	白米飯	沙嗲雞	肉燥花椰	有機時蔬	酸辣湯	水果	4.3	2.5	1.9	2.3	1	0	165.1	663.1
10月23日(特餐)	一	奶香野菇炊飯+炸小魚排*2 +木耳扁蒲 +有機時蔬+田園蔬菜湯					水果	4.2	2.1	2.1	2.5	1	0	169.5	640.3
10月24日	二	有機白米飯	義式燉肉	培根玉米	有機時蔬	黃瓜大骨湯	水果/鮮奶	5.2	2.0	1.3	2.2	1	1	239.5	752.6
10月25日	三	胚芽飯	菇菇雞丁	洋蔥炒蛋	時蔬	青菜豆腐湯	水果	4.3	2.9	1.5	2.4	1	0	165.2	684.4
10月26日	四	地瓜飯	蔥爆肉柳	芋香白菜	有機時蔬	日式味噌湯	水果	4.1	2.0	2.1	2.2	1	0	152.6	610.9
10月27日	五	蕎麥飯	宮保雞丁	醬燒油腐	時蔬	綠豆西米露	水果	5.4	3.1	1.2	2.3	1	0	262.1	771.9
10月30日	一	小米飯	香菇肉燥	冬瓜丸片	有機時蔬	竹筍排骨湯	水果/豆漿	4.3	3.2	1.9	2.4	1	0	143.4	715.0
10月31日	二	有機白米飯	BBQ雞丁	海芽蒸蛋	有機時蔬	玉米蘿蔔湯	水果	4.5	2.7	1.1	2.2	1	0	131.7	668.6

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			
1次	4次	9次	6次	19次	1次	4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、番茄 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.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群都是護眼營養素喔!
2.水果供應種類:棗子、蘋果、百香果、蕃茄、葡萄等水果；青菜也以一週不重覆為原則。
3.魚類供應種類:旗魚 、 水鯊魚、鯰魚、烏魚….等
4.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。

★配合臺北市政府教育局補助國小學校午餐一週一次有機蔬菜實施計畫，福星群組訂定每週二主食以有機蔬菜供應。

幫助孩童遠離不健康食物-「四不原則」

兒童正處於飲食和口感養成的關鍵時期，良好的飲食習慣應從小培養，為讓兒童遠離不健康食物，建議師長下列原則

1.家中學校不放:以飲料為例，美國研究發現，家庭環境是影響兒童飲用含糖飲料的主要原因。董氏基金會亦調查發現，家中有放含糖飲料者，孩童飲料攝取量為家中未放的兩倍，當孩子同時有含糖飲料和白開水可以選擇，僅兩成會選擇白開水。

2.不主動提供不健康食物:勿當作獎賞，若將不健康食物作為獎勵品，此舉會提升食物在孩子心中的地位。

3.不在孩子面前食用垃圾食物，以身作則給孩子好榜樣:家長食用不健康食品越高者，其子女攝取量也會提高。

4.不對孩子使用「禁止」、「不准」或「不可以」吃不健康食物等負面字眼，但在「量」需有所節制。

董氏基金會食品營養專區 原文網址: https://www.nutri.jtf.org.tw/Article/Info/3503