統鮮美食股份有限公司 112 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: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)
12月1日	五	糙米飯	佛跳牆	南瓜銀芽	時蔬	番茄蔬菜湯	水果	4.5	2.1	1.9	2.2	1	0	153.6	645.2
12月4日	一	麥片飯	紅燒肉片	肉羹高麗	有機時蔬	青菜豆腐湯	水果	4.3	2.3	1.9	2.3	1	0	191.6	649.7
12月5日	二	有機白米飯	坦都里雞肉	關東煮	有機時蔬	地瓜甜湯	水果/豆漿	4.7	3.0	1.5	2.2	1	0	122.9	715.5
12月6日	三	胚芽飯	京醬肉柳	什錦干片	時蔬	薑絲海芽湯	水果	4.3	3.6	1.2	2.4	1	0	297.8	732.9
12月7日	四	芝麻飯	豆瓣魚	洋蔥炒肉絲	有機時蔬	金菇白菜湯	水果	4.3	2.1	1.6	2.4	1	0	167.1	629.5
12月8日(特餐)	五	炸醬麵+蔥燒雞翅*1+火腿玉米+有機時蔬+冬瓜大骨湯					水果/鮮奶	4.3	2.0	1.3	2.4	1	1	219.7	738.2
12月11日	一	白米飯	油腐燒肉	泡菜年糕	有機時蔬	黑糖珍珠醇奶	水果	5.0	2.5	1.5	2.4	1	0	188.8	702.8
12月12日(特餐)	二	鮮菇南瓜炊飯+炸小魚排*2 +肉片花椰+有機時蔬+匈牙利蔬菜湯					水果	4.1	2.1	2.0	2.5	1	0	148.6	634.8
12月13日	三	燕麥飯	蘿蔔燉雞	小黃瓜素雞	時蔬	馬鈴薯薏仁湯	水果	4.8	3.5	1.3	2.2	1	0	121.7	755.2
12月14日	四	雜糧飯	蒙古炒肉片	菇燒結菜	有機時蔬	玉米排骨湯	水果/鮮奶	4.5	2.0	1.8	2.2	1	1	206.6	758.2
12月15日	五	地瓜飯	腰果雞丁	絲瓜粉絲	時蔬	海結大骨湯	水果	4.8	2.1	1.7	2.3	1	0	142.6	665.4
12月18日	一	紅藜飯	打拋豬肉	奶香花椰	有機時蔬	白菜鮮菇湯	水果/鮮奶	4.0	2.2	2.1	2.4	1	1	259.9	751.0
12月19日	二	有機白米飯	洋芋燒雞	紅燒冬瓜	有機時蔬	芹香白玉湯	水果	4.5	2.3	1.8	2.2	1	0	123.2	656.0
12月20日	三	香鬆飯	三杯海鮮	番茄炒百頁	時蔬	黃芽大骨湯	水果	4.0	3.1	1.5	2.4	1	0	120.3	686.6
12月21日(特餐)	四	鮮蔬麵疙瘩+五香豬排*1+彩蔬甜條+有機時蔬+蕪菁湯					水果	4.2	2.5	1.4	2.3	1	0	128.0	645.4
12月22日	五	薏仁飯	左宗棠雞	日式豆腐煲	有機時蔬	紅豆湯圓	水果	4.8	2.7	1.3	2.2	1	0	237.8	693.8
12月25日(生日特餐)	一	茄汁義大利麵 +蜜汁腿排*1+焗烤洋芋+有機時蔬+南瓜濃湯+銀絲卷					水果	5.0	2.1	1.2	2.3	1	0	214.9	669.7
12月26日	二	有機白米飯	針菇肉柳	蒸餃*2	有機時蔬	玉米大骨湯	水果/鮮奶	4.5	2.3	1.2	2.2	1	1	187.9	766.8
12月27日	三	蕎麥飯	鹽酥雞*3	蕃茄肉醬干丁	時蔬	味噌海芽湯	水果	4.6	3.9	1.0	2.5	1	0	283.7	773.8
12月28日	四	小米飯	回鍋肉片	壽喜時蔬	有機時蔬	椰香西米露	水果	4.9	2.2	1.7	2.3	1	0	187.4	678.8
12月29日	五	紫米飯	瓜仔雞	螞蟻上樹	時蔬	大滷湯	水果	4.9	2.5	1.3	2.3	1	0	154.8	684.6

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		
0次	3次	9次	9次	20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:橘子、柳丁、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。

小食堂新發現

佛跳牆的由來

佛跳牆是經典的福建菜，自清朝光緒年間流傳至今，為華人經典傳統的菜色之一，也是必備年菜之一。食材通常被放置在甕裡，而佛跳牆的基本食材有排骨、芋頭、鳥蛋、大白菜、雞肉、竹笙、栗子、蒜頭、香菇、蓮子、菱角仁、紅棗和干貝，更豐盛一點，有些人會加鮑魚、豬腳、海參、魚翅和魚皮。最上層通常放最名貴的食材，祈求來年好兆頭。

佛跳牆這道菜餚的由來，目前有多種說法，據說佛跳牆起源於清朝，較為人相信的說法是，佛跳牆是由福州官員的妻子製作出的宴客菜，之後經由廚師改良而成。據說當時福州有官員在家設宴席款待上司，並由其夫人準備菜餚，這位夫人使用雞、鴨、蹄尖等搭配酒甕，加以燉煮成菜餚。上司享用後讚不絕口，便請廚師鄭春發向其學習此菜，隨後廚師改良，加入干貝、海參等許多食材，更增添風味。

據說佛跳牆原被廚師命名為福壽全，後來廚師開新餐廳並販售這道菜，有文人學者至此享用，品嚐後有感而發稱讚：「壇啟葷香飄四鄰，佛聞棄禪跳牆來」，而此讚許深受主廚喜愛，讓菜名有了佛跳牆的新名稱。不過也有小和尚偷燉煮供品，香味讓老和尚也難以抵抗而「佛聞棄禪跳牆來」的另類趣味謠傳，也讓佛跳牆料理的滋味更添想像空間呢！