



統鮮美食股份有限公司 113 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: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 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂及 堅果類 (份)	水果 (次)	乳品 (次)	鈣含量 (mg)	熱量 (Kcal)
3月1日	五	紫米飯	親子丼	肉絲銀芽	時蔬	味噌湯	水果	4.3	2.5	1.9	2.2	1	0	156.1	653.2
3月4日	一	麥片飯	奶香玉米魚	海苔花枝丸*2	有機時蔬	白菜鮮菇湯	水果	4.6	2.7	1.1	2.5	1	0	120.6	690.0
3月5日	二	有機白米飯	香菇肉燥	有機黑蠔菇炒絲瓜	有機時蔬	番茄蛋花湯	水果	4.3	2.2	1.5	2.4	1	1	142.3	633.0
3月6日	三	胚芽飯	糖醋雞丁	塔香海草	時蔬	椰香西米露	水果	5.1	2.1	1.6	2.2	1	0	218.0	682.4
3月7日	四	薏仁飯	蔥爆肉柳	蒸蛋	有機時蔬	蕪菁湯	水果	4.2	2.6	1.4	2.3	1	0	134.5	646.6
3月8日 (特餐)	五	咖哩烏龍麵+香滷雞翅*1+黃瓜肉片+時蔬+味噌豆腐湯					水果/ 鮮奶	4.0	2.0	1.8	2.3	1	1	230.4	726.7
3月11日	一	紅藜飯	油腐燒肉	肉片高麗	有機時蔬	黑糖綜合圓	水果	4.0	2.6	1.4	2.2	1	0	183.0	633.9
3月12日 (特餐)	二	翡翠炒飯+醬燒翅小腿*2+開陽結菜+有機時蔬+薑絲南瓜湯					水果	4.0	2.0	1.8	2.3	1	1	149.4	603.6
3月13日	三	小米飯	照燒肉片	越式寬粉	時蔬	海帶結湯	水果	4.9	2.1	1.6	2.4	1	0	144.4	672.5
3月14日	四	白米飯	義式香草燉雞	洋蔥炒蛋	有機時蔬	玉米濃湯	水果/ 鮮奶	4.7	2.8	1.2	2.4	1	0	218.3	826.9
3月15日	五	蕎麥飯	香酥魚丁*3	麻婆豆腐	有機時蔬	黃芽大骨湯	水果	4.7	2.6	1.1	2.5	1	0	211.5	688.6
3月18日	一	海苔飯	巴基斯坦肉醬	什錦黃瓜	有機時蔬	田園珍菇湯	水果	4.5	2.0	1.7	2.3	1	0	122.4	635.1
3月19日	二	有機白米飯	瓜仔雞	培根玉米	有機時蔬	黃瓜大骨湯	水果/ 鮮奶	4.9	2.1	1.4	2.2	1	1	202.6	790.1
3月20日	三	地瓜飯	三杯海鮮	鮮菇高麗	時蔬	柴香蘿蔔湯	水果	4.0	2.1	1.9	2.3	1	0	145.3	614.6
3月21日 (生日特餐)	四	奶香鮮菇義大利麵+蜜汁腿排*1+焗烤南瓜花椰+有機時蔬+綠豆薏仁湯+芝麻包					水果	5.5	2.1	1.8	2.4	1	0	163.9	721.0
3月22日	五	雜糧飯	針菇肉柳	青蔥蒸蛋	時蔬	大滷湯	水果	4.3	2.8	1.2	2.2	1	1	155.9	664.1
3月25日 (特餐)	一	蘿蔔拌飯+五香豬排*1+鵪鶉蛋白菜+有機時蔬+玉米大骨湯					水果/ 鮮奶	4.0	2.1	1.8	2.3	1	0	230.0	736.7
3月26日	二	有機白米飯	椰香咖哩雞	滷味拼盤	有機時蔬	味噌海芽湯	水果	4.6	2.3	1.4	2.2	1	1	230.6	775.3
3月27日	三	糙米飯	紅燒肉片	脆炒如意芽	時蔬	青菜蛋花湯	水果	4.3	2.1	2.0	2.3	1	0	171.8	633.4
3月28日	四	燕麥飯	沙茶雞丁	金菇炒蛋	有機時蔬	馬鈴薯薏仁湯	水果/ 豆漿	4.8	3.6	1.4	2.4	1	0	138.2	775.2
3月29日	五	芝麻飯	雙茄燉肉	回鍋干片	有機時蔬	紅豆湯	水果	4.8	3.3	1.3	2.4	1	0	269.3	740.5

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					魚肉類	其他				
0次	3次	9次	9次	21次	0次	3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、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

1.水果供應種類:橘子、柳丁、蘋果、棗子、蓮霧、蕃茄、葡萄等水果；青菜也以一週不重複為原則。
備註: 2.魚類供應種類:旗魚、水鯊魚、鮪魚、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

巴基斯坦肉醬 Keema Curry

談到咖哩，大部分都會優先聯想到印度或日本，有別於偏乾甜口味的日式咖哩，印度咖哩更著重於各種香料氣味的呈現，就像是瑪撒拉 Masala。瑪撒拉是印度最常見的綜合香料，可以有不同形態(乾粉狀、糊狀)。在印度慣用的香料非一年四季都能取得，又加上老祖宗留下來就是乾燥保存，要使用時不受季節性影響，歷代久遠下來後，造就了他們慣用乾燥香辛料，如果你有在電視上看過或是親身到此一遊過，想必在市集香料鋪中會發現超多顏色與不同香辛料粉末在販售，讓人眼花撩亂，小茴香籽、芫荽粉、印度咖哩葉、丁香粉、辣椒粉、薑黃粉……琳瑯滿目，且分為原狀、粉狀、葉片狀擺在一起。

印度日常生活從三餐到零食甜點都離不開香料，一道料理往往有七、八種甚至更多的香料混合，深邃濃郁常讓我們的舌頭分不出來到底吃到什麼，只覺得味道迷人，然後一律稱之為「咖哩」作為總結，在不同的地方咖哩口味也不盡相同。Kemma Curry - 是北印度、巴基斯坦非常具有特色的咖哩料理。料理過程中不加任何一滴水，水份完全由蔬果所釋放出來，加上絞肉煸香後的口感與瑪撒拉 Masala 香料的氣息，入口後所呈現的是濃郁滑順，鼻子中不斷地充斥著迷人的香氣，搭配著米飯，讓這道 Kemma 咖哩肉醬完全融入在米香香氣之中。

