



統鮮美食股份有限公司115年11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)
11月2日 (特餐)	一	烏龍麵 + 和風醬豬排*1 + 日式咖哩醬 + 有機時蔬 + 雙色蘿蔔湯					水果	4.2	3.0	1.2	2.4	1.0	0.0	115.5	681.4
11月3日	二	有機白米飯	 什錦炒三鮮	玉米肉茸	有機時蔬	珍菇蛋花湯	鮮奶	5.0	2.2	1.3	2.3	0.0	1.0	176.3	780.7
11月4日	三	薏仁飯	泰式檸檬雞	煉乳饅頭*1	標章時蔬	海結大骨湯	水果	5.5	2.1	1.3	2.5	1.0	0.0	136.6	709.0
11月5日	四	麥片飯	蒙古炒肉片	鮮菇冬瓜	有機時蔬	綜合圓甜湯	水果	4.7	2.0	1.7	2.4	1.0	0.0	113.0	651.0
11月6日	五	紅藜飯	糖醋雞丁	海芽蒸蛋	標章時蔬	白菜鮮菇湯	水果	4.1	2.8	1.1	2.3	1.0	0.0	135.5	654.4
11月9日	一	小米飯	蘿蔔燉肉	三杯有機杏鮑菇	有機時蔬	綠豆QQ圓	豆奶/ 水果	4.7	3.3	1.5	2.4	1.0	0.0	164.5	740.8
11月10日	二	有機白米飯	瓜仔雞	蔥花炒蛋	有機時蔬	薑絲南瓜湯	水果	4.5	2.9	1.3	2.4	1.0	0.0	140.1	696.6
11月11日	三	蕎麥飯	京醬肉柳	蜜汁豆干	標章時蔬	珍菇海芽湯	水果	4.4	3.4	1.4	2.5	1.0	0.0	302.6	735.7
11月12日 (特餐)	四	普羅旺斯炒飯 + 左宗棠雞 + 醬燉馬鈴薯 + 有機時蔬 + 羅宋湯					水果	4.6	2.2	1.5	2.4	1.0	0.0	129.8	654.5
11月13日	五	燕麥飯	 香酥鯛魚片*1	五香滷味	標章時蔬	蔬菜蛋花湯	水果	4.2	2.6	1.4	2.5	1.0	0.0	157.1	656.7
11月16日	一	紅藜飯	咖哩豬	 蛋酥高麗	有機時蔬	黑糖珍珠醇奶	水果	4.6	2.2	1.5	2.4	1.0	0.0	179.3	656.2
11月17日	二	有機白米飯	 腰果雞丁	什錦甜條	有機時蔬	日式味噌湯	鮮奶	5.8	2.1	1.3	2.3	0.0	1.0	209.0	825.1
11月18日	三	薏仁飯	香菇肉燥	 鮮蔬冬粉	標章時蔬	玉米蛋花湯	水果	5.0	2.3	1.3	2.3	1.0	0.0	95.9	680.1
11月19日	四	芝麻飯	BBQ雞丁	毛豆蒸蛋	有機時蔬	肉羹湯	水果	4.3	3.1	1.1	2.3	1.0	0.0	157.8	684.2
11月20日 (生日特餐)	五	 鮮蔬麵疙瘩 + 蜜汁豬排*1 + 海帶三絲 + 標章時蔬 + 黃芽大骨湯 + 墨西哥麵包					水果	5.8	2.4	1.8	2.3	1.0	0.0	224.4	757.8
11月23日	一	南門國小校慶補假													
11月24日	二	有機白米飯	黃燜雞	 白菜滷	有機時蔬	紅豆芋圓湯	水果	4.9	2.1	1.5	2.3	1.0	0.0	149.3	663.3
11月25日	三	燕麥飯	塔香豬柳	玉米炒蛋	標章時蔬	酸辣湯	水果	4.5	3.0	1.2	2.4	1.0	0.0	156.9	698.1
11月26日 (特餐)	四	義大利麵(螺旋麵) + 香滷雞腿*1 + 野菇白醬 + 有機時蔬 + 西式濃湯					水果	4.2	3.4	1.2	2.3	1.0	0.0	137.9	707.0
11月27日	五	薏仁飯	 砂鍋魚丁	小肉包*1	標章時蔬	結菜大骨湯	水果	5.2	2.2	1.2	2.3	1.0	0.0	122.1	685.0
11月30日	一	麥片飯	義式燉肉	冬瓜丸片	有機時蔬	玉米大骨湯	水果	4.6	2.1	1.5	2.4	1.0	0.0	113.0	654.3
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		油炸品		甜湯			
								魚肉類	其他						
3次		9次	8次	20次		0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 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:柳丁、葡萄、橘子等水果；青菜也以一週不重覆為原則。

備註: 2.魚類供應種類:水鯊魚、鯛魚、鮭魚...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



用湯匙剝柳丁皮

不沾手剝法

