



統鮮美食股份有限公司113年11月份菜單 福星國民小學

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:張靜雯

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1日	五	胚芽飯	味噌肉片	芹菜海根	時蔬	田園蔬菜湯	水果	4.3	2.0	2.0	2.1	1	0	170.4	617.5
11月4日	一	沙茶蛋炒飯+五香豬排*1+三杯杏鮑菇(有機菇)+有機蔬菜+玉米蘿蔔湯					水果	4.5	2.1	1.5	2.3	1	0	117.0	640.1
11月5日	二	有機白米飯	蘿蔔燉雞	蒜香蝦皮蒲瓜	有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果/鮮奶	4.3	2.3	1.7	2.1	1	1	216.0	758.7
11月6日	三	小米飯	瓜仔肉	高麗菜炒蛋	時蔬	麵線羹	水果	4.7	3.0	1.3	2.3	1	0	178.3	709.0
11月7日	四	薏仁飯	奶香玉米魚	脆炒如意芽	有機蔬菜	紅豆QQ圓	水果	5.3	2.1	1.6	2.1	1	0	149.2	685.4
11月8日	五	燕麥飯	沙嗲雞	煉乳饅頭*1	有機蔬菜	酸辣湯	水果	5.6	2.3	1.1	2.4	1	0	144.0	724.7
11月11日	一	麥片飯	義式燉肉	鮮菇冬瓜	有機蔬菜	芹香白玉湯	水果	4.5	2.1	1.9	2.3	1	0	118.9	646.9
11月12日	二	有機白米飯	炒三鮮	蒸餃*2	有機蔬菜	黑糖珍珠醇奶	水果/鮮奶	4.8	2.1	1.1	2.2	1	1	204.7	767.4
11月13日	三	紫米飯	烤肉醬雞丁	培根花椰	時蔬	玉米大骨湯	水果	4.5	2.1	1.8	2.3	1	0	134.1	642.3
11月14日	四	糙米飯	黑胡椒肉柳	海芽蒸蛋	有機蔬菜	羅宋湯	水果	4.3	2.6	1.3	2.2	1	0	134.4	647.5
11月15日	五	古早味炒米粉 +芝香雞腿排*1 +醃醬干丁+時蔬+薑絲黃瓜湯					水果/鮮奶	4.1	3.4	1.5	2.3	1	1	329.3	837.0
11月18日	一	白米飯	薑汁肉片	咖哩洋芋	有機蔬菜	味噌珍菇湯	水果	4.9	2.1	1.4	2.1	1	0	115.9	653.6
11月19日	二	割稻飯(有機白米)+香滷翅小腿*2+蛋酥白菜+有機蔬菜+味噌珍菇湯					水果/鮮奶	4.1	2.1	1.8	2.2	1	1	243.0	740.4
11月20日	三	紅藜麥飯	海結燉肉	蜜汁豆干	時蔬	綠豆薏仁湯	水果	5.5	3.2	1.1	2.3	1	0	291.0	785.0
11月21日	四	蕎麥飯	新疆大盤雞	冬瓜丸片	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯	水果/豆漿	4.5	3.0	1.8	2.1	1	0	140.2	702.6
11月22日	五	薏仁飯	炸魚丁*3	泰式酸辣蛋	有機蔬菜	關東煮湯	水果	4.8	3.0	1.1	2.5	1	0	184.6	726.3
11月25日	一	小米飯	針菇肉柳	蘿蔔燴肉羹	有機蔬菜	摩摩喳喳	水果	5.1	2.2	1.7	2.1	1	0	154.9	682.7
11月26日	二	有機白米飯	糖醋雞	青蔥蒸蛋	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯	水果/鮮奶	4.5	2.8	1.1	2.1	1	1	209.7	793.9
11月27日	三	燕麥飯	三杯魚丁	雞茸玉米	時蔬	鮮菇蔬菜湯	水果	5.2	2.0	1.4	2.2	1	0	128.3	671.5
11月28日	四	蠔油肉絲炒麵+醬燒雞翅*1+焗烤花椰+有機蔬菜+薑絲南瓜湯+芋泥包					水果	5.1	2.2	1.7	2.2	1	0	117.9	685.7
11月29日	五	糙米飯	日式燉肉	泡菜蘿蔔糕	時蔬	金菇蛋花湯	水果/鮮奶	4.7	2.1	1.9	2.2	1	1	226.8	779.5

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		
0次	4次	9次	8次	21次	0次	4次	2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~!

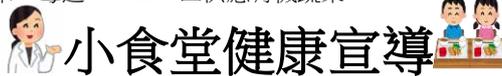
★本校廚房使用台灣國產豬肉

1.水果供應種類:蘋果、百香果、蕃茄、葡萄、柳丁、橘子等水果；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、鮫魚、烏魚...等

3.蔬菜供應種類:青江菜、小白菜、鵝白菜、油菜、油麥菜、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

國民健康署表示，不良生活習慣是造成過重和肥胖的原因之一。根據國民健康署106-109年「國民營養健康調查」，7-12歲、13-15歲及16-18歲兒童及青少年之過重及肥胖率分別為26.7%、30.6%及28.9%，平均約每3位兒童及青少年中就有一位有過重或肥胖的情形。日常生活中充分的身體活動是保持健康所不可或缺，可藉由身體活動增加熱量消耗，達到熱量平衡及良好的體重管理。

與只靠減少飲食攝取量相比，藉由身體活動增加熱量消耗是更健康的體重管理。因為當飲食攝取量過少時，很難獲得足夠的微量營養素需要量，當微量營養素攝取量不足，甚至會導致我們的生長受到限制(例如長不高)。

所以要培養多活動的生活習慣，活動量可以從每次10分鐘開始，結合日常生活作息(走路、出遊散步等)，運用分段累積的方式，達到每天30分鐘的身體活動量。

附表三 身體活動與熱量消耗表

身體活動	消耗熱量 (大卡 / 公斤體重 / 小時)
走路	
慢走 (4 公里 / 小時)	3.5
快走、健走 (6.0 公里 / 小時)	5.5
爬樓梯	
下樓梯	3.2
上樓梯	8.4
跑步	
慢跑 (8 公里 / 小時)	8.2
快跑 (12 公里 / 小時)	12.7
快跑 (16 公里 / 小時)	16.8

附表三 身體活動與熱量消耗表

騎腳踏車	
騎腳踏車 (一般速度, 10 公里 / 小時)	4
騎腳踏車 (快, 20 公里 / 小時)	8.4
騎腳踏車 (很快, 30 公里 / 小時)	12.6
家事	
拖地、掃地、吸地	3.7
園藝	4.2
工作	
使用工具製造或修理 (如水電工)	5.3
耕種、牧場、漁業、林業	7.4
搬運重物	8.4