



統鮮美食股份有限公司 112 年 2 月份菜單 葫蘆國民小學

地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號

服務電話：02-2811-4996

葫蘆電話：02-2812-9586#828、829

統鮮美食股份有限公司經所轄衛生局進行通過符合性稽查

統鮮美食營養師：曾彥慈

葫蘆國小營養師：黃柏欣

日期	星期	主食	主菜 main course	副菜 side dish	青菜 green vegetable	湯品 soup	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 (份)	奶類 或乳 製品 (份)	鈣含 量(mg)	熱量 (kCal)	
2月13日	週一	糙米飯	義式燉肉	◎紅蘿蔔炒蛋	時蔬	△時蔬味噌湯	水果	4.5	2.7	1.2	2.3	1.0	0.0	146.9	714.8	
2月14日	週二	葷食特餐：炸醬肉絲燴飯(有機米)+香菇燉雞+時蔬+地瓜芋圓甜湯						水果	4.6	2.7	1.5	2.5	1.0	0.0	110.8	736.5
2月15日	週三	□麥片飯	⊕燴三鮮	香酥蘿蔔糕丁	時蔬	◎番茄蛋花湯	水果	4.6	2.3	1.1	2.3	1.0	0.0	109.5	684.3	
2月16日	週四	□蕎麥飯	孜然肉片	⊕小瓜甜不辣條	時蔬	玉米蘿蔔湯	水果	4.4	2.2	1.5	2.5	1.0	0.0	108.7	679.7	
2月17日	週五	小米飯	五香滷翅小腿*2	螞蟻上樹	時蔬	☆洋芋濃湯	☆鮮奶	5.2	2.3	1.0	2.3	0.0	0.5	122.2	740.4	
2月18日	週六	□燕麥飯	糖醋咕咾肉	○開陽結頭菜	時蔬	芹香米粉湯	水果	5.0	2.1	1.8	2.5	1.0	0.0	123.8	722.3	
2月20日	週一	□大麥仁飯	魚香肉柳	△關東煮	時蔬	什菇湯	水果	5.0	2.1	1.8	2.5	1.0	0.0	123.8	722.3	
2月21日	週二	蔬食特餐：△咖喱燴飯+◎三色炒蛋+時蔬+☆南瓜濃湯						水果	4.3	2.0	1.9	2.3	1.0	0.0	142.0	659.0
2月22日	週三	胚芽飯	地瓜粉蒸雞	△鮮菇滷豆腐	時蔬	□四神湯	水果	4.9	2.2	1.1	2.3	1.0	0.0	114.8	697.4	
2月23日	週四	紫米飯	⊕香酥魚排*1	肉絲花椰菜	時蔬	肉羹清湯	☆鮮奶	5.1	2.3	1.0	3.0	0.0	0.5	219.9	762.9	
2月24日	週五	紅藜麥飯	紅燒肉	肉片炒高麗	時蔬	☆芋頭奶香西米露	水果	4.3	2.2	1.6	2.5	1.0	0.0	133.1	676.0	
2月27日	週一	228紀念日 (228 Peace Memorial Day) 連假														
2月28日	週二															
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	2次	5次	3次	11次		1次		1次	1次	2次	2次					

1.當季水果：橘子、柳丁、棗子、鳳梨、香蕉、蕃茄、哈密瓜、葡萄、西瓜等時令水果；青菜也以一週不重覆為原則。

2.供應的魚種：旗魚、鯊魚、巴沙、海鱸魚、鯛魚、暑魚等

3.供應的時蔬以當季為主：青江菜、小白菜、油菜、鵝白菜、油麥菜、白莧菜、地瓜葉等

4.如有停餐需求，個人3個工作天前、團體一週前提出申請。

豬肉原產地
(國)：臺灣



過敏原	甲殼類及其製品	花生及其製品	蛋類	奶類	堅果/芝麻	大豆及其製品	魚類及其製品	麩質製品
標示	○	●	◎	☆	※	△	⊕	□

收假收心，動起來！



寒假咻～地結束了！除了調整作息，注意飲食健康、多運動也是收心好方法。世界衛生組織建議兒童及青少年每天都應至少達到60分鐘以上中度身體活動，即每週累積420分鐘以上。

身體活動係指運用肌肉，產生能量消耗的活動，包括上下學途中、學校體育課及休閒時所從事的活動，可以分段累積，例如騎自行車上下學各20分鐘及戶外遊戲20分鐘，或是每次20分鐘分3次完成，像是戶外遊戲20分鐘、打球20分鐘、跳繩(rope skipping)20分鐘等，效果與一次做完60分鐘相同。

參考資料：衛生福利部