



統鮮美食股份有限公司 113 年 6 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:徐意嵐

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)	油鹽及鹽 糖類(份)	水果 (次)	乳品 類(次)	鈣含 量 (mg)	熱量 (Kcal)
6月3日	一	紅藜飯	鮮菇魚羹	海芽蒸蛋	有機時蔬	玉米筍片湯	水果	0.0	0.0	0.0	2.3	1.0	0.0	0.0	128.5
6月4日	二	有機白米飯	針菇肉柳	三杯有機杏鮑菇	有機時蔬	黑糖珍珠醇奶	水果/ 鮮奶	0.0	0.0	0.0	2.3	1.0	1.0	83.0	253.5
6月5日	三	糙米飯	沙嗲雞	蜜汁豆干	時蔬	柴魚黃芽湯	水果	0.0	0.0	0.0	2.3	1.0	0.0	0.0	128.5
6月6日	四	芝麻飯	巴基斯坦肉	肉片冬瓜	有機時蔬	肉骨茶湯	水果	0.0	0.0	0.0	2.3	1.0	0.0	0.0	128.5
6月7日 (特餐)	五	古早味油飯+蔥燒雞翅*1+培根高麗+時蔬+青菜豆腐湯					水果/ 鮮奶	0.0	2.0	0.0	2.4	1.0	1.0	83.0	408.0
6月10日	一	端午節放假													
6月11日	二	有機白米飯	香酥魚丁*	高麗菜炒蛋	有機時蔬	鮮筍湯	水果/ 鮮奶	0.0	0.0	0.0	2.5	1.0	1.0	83.0	262.5
6月12日	三	薏仁飯	蜜汁豬排*1	味噌天婦羅	時蔬	紅豆芋圓湯	水果/ 豆漿	0.0	2.9	0.0	2.3	1.0	0.0	0.0	346.0
6月13日 (生日特餐)	四	義大利麵+波隆那肉+焗烤洋芋+有機時蔬+白菜鮮菇湯+紅豆包					水果	5.1	0.0	0.0	2.4	1.0	0.0	0.0	490.0
6月14日	五	胚芽飯	親子丼	彩繪黃瓜	有機時蔬	玉米濃湯	水果	0.0	0.0	0.0	2.3	1.0	0.0	0.0	128.5
6月17日	一	白米飯	海結燉肉	火腿玉米	有機時蔬	味噌湯	水果	0.0	0.0	0.0	2.3	1.0	0.0	0.0	128.5
6月18日 (特餐)	二	肉絲蛋炒飯+香滷翅小腿*2+木耳扁蒲+有機時蔬+番茄蔬菜湯					水果/ 鮮奶	4.0	2.1	0.0	2.4	1.0	1.0	83.0	695.5
6月19日	三	雜糧飯	孜然肉片	鮮蔬麵疙瘩	時蔬	珍菇海芽湯	水果	0.0	0.0	0.0	2.3	1.0	0.0	0.0	128.5
6月20日	四	燕麥飯	豆瓣魚	毛豆蒸蛋	有機時蔬	地瓜QQ圓	水果	0.0	0.0	1.1	2.3	1.0	0.0	0.0	156.0
6月21日	五	紫米飯	椰香咖哩雞	塔香海茸	時蔬	油腐蘿蔔湯	水果/ 鮮奶	0.0	0.0	0.0	2.3	1.0	1.0	83.0	253.5
6月24日	一	麥片飯	冬瓜燜肉	肉燥花椰	有機時蔬	薑絲黃瓜湯	水果	0.0	0.0	0.0	2.4	1.0	0.0	0.0	133.0
6月25日	二	有機白米飯	鹽酥雞*3	芋香白菜	有機時蔬	椰香西米露	水果/ 鮮奶	0.0	0.0	0.0	2.5	1.0	1.0	83.0	262.5
6月26日	三	蕎麥飯	塔香豬柳	泰式寬粉	時蔬	酸辣湯	水果	0.0	0.0	0.0	2.3	1.0	0.0	0.0	128.5
6月27日 (特餐)	四	客家炒炊粉+冰糖滷腿排*1+蒸餃*2+有機時蔬+玉米蛋花湯					水果	4.0	2.0	0.0	2.4	1.0	0.0	0.0	613.0
6月28日 (蔬食日)	五	小米飯	三杯油腐	滑蛋鮮筍羹	有機時蔬	四神湯	水果	0.0	2.2	0.0	2.3	1.0	0.0	0.0	293.5

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	新鮮食材	調理食品			加工食品		油炸品	甜湯
								魚肉類	其他		
1次	3次	8次	7次	19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：
- 水果供應種類:蘋果、棗子、蓮霧、蕃茄、葡萄等水果；青菜也以一週不重覆為原則。
 - 魚類供應種類:旗魚、水鯊魚、鮫魚、烏魚...等
 - 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。

端午佳節：吃粽子的由來

農曆五月五日的端午節，恰巧是春夏交接之際，炎熱潮溼多雨的季節，正是細菌孳生的季節，古代衛生醫藥不發達，這個時節常常引發疫疾，古人迷信是邪魔作祟。因此，傳統習俗上每到端午節家家戶戶住家門口都會懸掛菖蒲、艾草和榕枝，並且飲用雄黃酒，以雄黃在小朋友額頭畫「王」字，縫製香包配戴在身上，以求驅邪避凶。

端午節開始划龍舟吃粽子，是從兩千多年前的戰國時代開始的，為的是紀念愛國詩人屈原。屈原原名屈平，出身楚國貴族，也是有名的詩人，曾受楚懷王重用，受封為三閭大夫。秦國向東拓展領地時，他主張團結六國對付秦國，但是楚懷王不但不聽，反而疏遠屈原；後來楚襄王繼位後，愛國的屈原繼續上書建言，楚襄王卻仍然聽信小人讒言，將屈原流放到汨羅江流域。悲傷的屈原，常常徘徊江畔嘆息，吟詠著「舉世皆醉唯我獨醒，舉世皆濁唯我獨清。」將心情寄託於《離騷》、《楚辭》等詩詞作品中。

不久，聽聞被秦國幽禁的楚懷王去世的消息，屈原就抱著石頭，投汨羅江自盡。百姓知道消息後，紛紛來到江畔，希望合力拯救屈原，可惜無法如願。為了保護屈原屍體不被魚蝦吃掉，漁夫們在江上划著龍舟、敲著鑼鼓，希望將魚蝦趕離；婦人們以粽葉包裹米飯，作成粽子，投到江餵給魚蝦吃，希望屈原的身體不要受到傷害。由於屈原投江的日子，是在五月五日端午節，為了感念屈原愛國而死的高尚情懷，此後每年在端午節時會舉行划龍舟比賽、進行包粽子活動，以紀念屈原。這就是端午節時要划龍舟吃粽子由來。

粽子的平均熱量多落在400至600大卡之間，成份以澱粉為主，為使配料有爆香的口感，通常會使用大量的油進行翻炒，若不節制食用可能會造成熱量攝取超標。

