



統鮮美食股份有限公司 113年10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)
10月1日	二	有機白米飯	獵人燉雞	肉片高麗	有機蔬菜	薑絲黃瓜湯	水果/鮮奶	4.3	2.3	1.8	2.1	1	1	232.6	759.2
10月2日	三	紫米飯	紅燒肉	泡菜年糕	時蔬	酸辣湯	水果	5.0	2.3	1.8	2.1	1	0	171.8	682.8
10/3 (特餐)	四	客家板條+照燒雞翅*1+玉米炒蛋+有機蔬菜+珍菇海芽湯					水果	4.1	2.8	1.3	2.3	1	0	146.8	659.6
10月4日	五	胚芽飯	香菇肉燥	芹香干片	時蔬	地瓜甜湯	水果	4.5	3.3	1.2	2.4	1	0	292.5	727.0
10月7日	一	小米飯	有機木耳炒肉柳	蕃茄炒蛋	有機蔬菜	鮮蔬味噌湯	水果	4.3	2.7	1.7	2.3	1	0	143.4	672.3
10月8日	二	有機白米飯	腰果雞丁	奶香燉菜	有機蔬菜	黑糖珍珠醇奶	水果/鮮奶	4.3	2.1	1.8	2.1	1	1	228.9	745.4
10月9日	三	燕麥飯	韓式大醬燉肉	海帶干絲	時蔬	鮮菇蛋花湯	水果	4.5	2.4	1.7	2.2	1	0	193.2	659.5
10月10日	四	雙十連假													
10/11 (特餐)	五	匈牙利蛋炒飯+炸海鮮排+關東煮+有機蔬菜+馬鈴薯薏仁湯					水果/鮮奶	4.4	2.6	1.3	2.5	1	1	233.1	795.6
10月14日	一	白米飯	宮保雞丁	蒸餃*2	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果	4.6	2.2	1.1	2.1	1	0	112.6	636.3
10/15 (特餐)	二	汕頭炒麵+冰糖豬排*1+黑輪黃瓜+有機蔬菜+黃芽蕃茄湯					水果/鮮奶	4.1	2.1	1.8	2.1	1	1	232.2	733.5
10月16日	三	紅藜麥飯	南瓜魚丁	泰式寬粉	時蔬	冬瓜大骨湯	水果	4.8	2.1	1.4	2.3	1	0	132.1	659.9
10月17日	四	地瓜飯	菇菇燉雞	蒸蛋	有機蔬菜	白菜鮮蔬湯	水果	4.1	2.9	1.2	2.1	1	0	136.3	651.2
10月18日	五	芝麻飯	芋頭燒肉	肉燥花椰	時蔬	紅豆湯	水果/豆漿	5.5	3.0	1.7	2.2	1	0	153.1	779.4
10月21日	一	麥片飯	咖哩豬	肉絲銀芽	有機蔬菜	油腐蘿蔔湯	水果	4.5	2.4	1.6	2.1	1	0	164.2	658.2
10月22日	二	有機白米飯	砂鍋魚丁	芹香甜條	有機蔬菜	味噌湯	水果/鮮奶	5.8	2.1	1.4	2.2	1	1	234.4	847.8
10月23日	三	糙米飯	左宗棠雞	麻婆豆腐	時蔬	玉米大骨湯	水果	4.5	3.0	1.1	2.1	1	0	197.0	685.5
10月24日	四	薏仁飯	沙茶肉片	丸片冬瓜	有機蔬菜	芋頭西米露	水果	4.8	2.2	1.8	2.1	1	0	126.8	663.5
10/25 (特餐)	五	蘿蔔拌飯+醬燒腿排*1+土耳其炒蛋+有機蔬菜+海結大骨湯					水果/鮮奶	4.1	2.9	1.4	2.3	1	1	229.4	793.5
10月28日	一	紅藜麥飯	三杯海鮮	壽喜時蔬	有機蔬菜	黑糖綜合圓	水果	4.8	2.1	1.8	2.1	1	0	144.1	657.8
10月29日	二	有機白米飯	安東燉雞	香菇蒸蛋	有機蔬菜	肉羹湯	水果/鮮奶	4.5	3.2	1.1	2.2	1	1	240.9	828.7
10月30日	三	蕎麥飯	梅干扣肉	芋香玉米	時蔬	羅宋湯	水果	5.3	2.1	1.2	2.1	1	0	152.2	675.8
10/31 (生日特餐)	四	日式海苔烏龍麵+蜜汁翅小腿*2+焗烤奶香洋芋+有機蔬菜+南瓜濃湯+奶皇包					水果	5.5	2.1	1.3	2.2	1	0	110.9	697.8

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	9次	21次	1次	2次	1次	2次	5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、奇異果、蕃茄、葡萄、香蕉、柿子、火龍果等水果；青菜也以一週不重覆為原則。

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、莧菜…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



汕頭意麵究竟從何來?

汕頭其實只有乾麵，麵裡不會加沙茶，也不叫「意麵」，意麵是汕頭麵傳到台灣後才有的特殊稱法，源由可能與當初這道料理的產生有關。清朝大官伊秉綬家的大廚一日不小心將裹上蛋液的麵條放入沸油的鍋當中，但因為時間來不及重新烹煮，只好硬著頭皮澆上高湯上桌，反而因此受到好評。這道料理便被稱為伊府麵(簡稱伊麵)，後來傳入台灣時，因口音關係導致誤傳，以訛傳訛下便被傳為「意麵」。

