



# 統鮮美食股份有限公司114年1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	全蛋類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油類及堅果種子類(份)	水果(次)	乳品(次)	鈣含量(mg)	熱量(Kcal)
1月1日	三	元旦放假  HAPPY NEW YEAR!!													
1月2日	四	小米飯	什錦海鮮	土耳其炒蛋	有機蔬菜	QQ冬瓜露	水果	5.0	2.5	1.3	2.3	1	0	136.5	694.6
1月3日	五	蕎麥飯	蘿蔔滷肉	蜜汁豆干	時蔬	什錦豆腐湯	水果	4.4	3.4	1.2	2.3	1	0	289.3	727.3
1月6日	一	紅藜飯	豆瓣肉柳	鮮菇蒸蛋	有機蔬菜	蕪菁湯	水果	4.0	2.6	1.3	2.1	1	0	126.8	626.6
1月7日	二	義大利麵	奶香南瓜雞	綜合滷味(友善蛋)	有機蔬菜	匈牙利蔬菜湯	水果/鮮奶	4.1	2.3	1.7	2.1	1	1	206.8	747.2
1月8日	三	麥片飯	蒜子燒魚	小黃瓜素雞	時蔬	炊粉湯	水果	4.5	3.1	1.3	2.1	1	0	120.1	697.1
1月9日(特餐)	四	白米飯+勝利豬排*1+  波隆那洋芋+有機蔬菜+  日式味噌湯													
1月10日	五	胚芽飯	烤肉醬雞丁	關東煮	有機蔬菜	黑糖珍珠醇奶	水果/鮮奶	5.2	2.3	1.6	2.2	1	1	228.3	819.3
1月13日(生日特餐)	一	什錦烏龍麵+滷翅小腿*2+焗烤培根白菜+有機蔬菜+珍菇海芽湯+奶皇包													
1月14日	二	有機白米飯	糖醋肉	雙色花椰	有機蔬菜	紅豆芋圓湯	水果/鮮奶	5.4	2.0	1.6	2.1	1	1	218.7	811.3
1月15日	三	糙米飯	豆漿味噌燒雞	醉醬炒蛋	時蔬	冬瓜大骨湯	水果	4.3	3.5	1.2	2.3	1	0	201.4	719.5
1月16日	四	燕麥飯	花生燒肉	蒸餃*2	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果	5.6	2.1	1.2	2.2	1	0	115.7	699.3
1月17日	五	地瓜飯	五柳魚丁	肉絲銀芽	時蔬	酸辣湯	水果/豆漿	4.0	3.0	1.7	2.1	1	0	176.1	667.2
1月20日(蔬食日)	一	白米飯	打拋干丁	玉米炒蛋	時蔬	綠豆湯	水果	5.6	2.2	1.1	2.1	1	0	308.0	702.8
~祝大家寒假愉快~															
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	豬肉	雞肉	生鮮食材		調理食品		加工食品		油炸品		甜湯			
1次	3次	5次	4次	12次		1次		魚肉類 2次 其他 0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:橘子、柳丁、蘋果、百香果、蕃茄、葡萄等水果；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、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。



## 小食堂新發現



### 什麼是友善雞蛋呢?

一顆雞蛋，我們除了在意它的新鮮度與營養價值，你有想過這顆雞蛋是從哪裡來、母雞又住在什麼樣的地方嗎？

所謂的友善雞蛋，指的就是在動物福利的觀念下，採取平飼與放牧飼養型態的蛋雞產出的蛋，讓母雞可以自由奔跑活動、覓食、發揮其天性，有別於傳統的籠飼廠在A4紙大小的範圍內飼養3~4隻雞。而在這個月供應的友善飼養雞蛋是採「平飼」飼養，也就是雞隻採室內平面飼養，母雞可在室內自由活動、覓食，並設置有產蛋箱供產蛋，以及多層棲架來滿足雞隻在高處歇息的本能。我們在買蛋的時候，也可以認明友善雞蛋/動物福利標章，看清楚包裝標示「放牧」或「平飼」，才能確保買到的是非籠飼的友善好蛋，一起提升動物福利。

