



統鮮美食股份有限公司114年2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 雞(份)	豆魚 蛋肉(份)	蔬菜 (份)	油鹽及 調味料 (份)	水果 (次)	乳品 (次)	鈣含 量 (mg)	熱量 (Kcal)
2月11日	二	有機白米飯	三杯雞	玉米蒸蛋	有機蔬菜	燕薈湯	水果/ 鮮奶	4.3	2.8	1.2	2.1	1	1	212.0	784.6
2月12日	三	紅藜飯	香酥魚丁*3	麻婆豆腐	時蔬	紅豆湯圓	水果	5.6	2.8	1.1	2.3	1	0	207.9	755.6
2月13日	四	糙米飯	義式燉肉	腐皮高麗	有機蔬菜	柴魚油腐湯	水果	4.5	2.4	1.6	2.1	1	0	171.3	656.3
2月14日 (特餐)	五	🍷 哨子肉醬炒麵+蜜汁雞翅*1+日式佃煮+時蔬+日式味噌湯					水果/ 鮮奶	4.1	2.5	1.6	2.2	1	1	247.8	764.5
2月17日	一	小米飯	瓜仔肉	肉絲銀芽	有機蔬菜	芋頭西米露	水果	4.9	2.4	1.6	2.1	1	0	187.9	681.7
2月18日	二	有機白米飯	玉米燴雞	蒸餃*2	有機蔬菜	冬瓜大骨湯	水果/ 鮮奶	5.4	2.1	1.2	2.2	1	1	197.1	815.9
2月19日	三	燕麥飯	醬爆肉片	金菇炒蛋	時蔬	海結大骨湯	水果	4.2	2.6	1.6	2.2	1	0	160.3	649.3
2月20日 (特餐)	四	麻油雞拌飯+香滷翅小腿*2+塔香杏鮑菇+有機蔬菜+蘿蔔玉米湯					水果	5.5	2.0	1.4	2.2	1	0	124.4	693.7
2月21日	五	薏仁飯	奶香魚丁	螞蟻上樹	有機蔬菜	鮮菇蛋花湯	水果/ 豆漿	5.0	2.8	1.3	2.1	1	0	128.9	710.7
2月24日 (生日特餐)	一	🍷 茄汁肉醬義大利麵+迷迭香豬排*1+焗烤花椰+有機蔬菜+馬鈴薯濃湯+芝麻包					水果	4.1	2.2	1.8	2.3	1	0	123.4	750.5
2月25日	二	有機白米飯	砂鍋魚丁	玉米肉茸	有機蔬菜	黑糖珍珠醇奶	水果/ 鮮奶	5.0	2.2	1.2	2.1	1	1	208.6	790.1
2月26日	三	胚芽飯	南瓜燉肉	魷魚干片	時蔬	海芽蛋花湯	水果	4.5	3.4	1.1	2.3	1	0	252.4	725.2
2月27日	四	麥片飯	蘿蔔燉雞	毛豆蒸蛋	有機蔬菜	白菜鮮菇湯	水果	4.2	2.8	1.2	2.1	1	0	139.7	653.4
~祝大家228連假愉快~															
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	魚肉及 海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸食品		甜湯					
魚肉類	其他	魚肉類	其他	魚肉類	其他	魚肉類	其他	魚肉類	其他	魚肉類	其他	魚肉類	其他	魚肉類	其他
0次	3次	5次	5次	15次	0次	次	1次	2次	2次	3次	3次	2次	3次	2次	3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；青菜也以一週不重覆為原則。

備註: 2.魚類供應種類:旗魚、水鯊魚、鮪魚、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



經常出現在碗裡的豆皮，你認識他們是誰嗎？

吃火鍋或滷味的時候，總忍不住來份豆皮，但長得相似的豆製品有許多，例如：豆腐皮、千張、腐竹這三胞胎，時常讓人錯亂，他們在製作上有何差異呢？

豆腐皮又常簡稱「豆皮」，是火鍋、素食等料理不可或缺的食材。在喝豆漿時，如果是純度很高的豆漿表面常常會浮上一層薄薄的皮，就是豆皮。豆皮挑出後平放，稍微晾乾並折疊成方型即為豆包，分成口感滑嫩的生豆包和低溫炸成的油炸豆包等。切塊的豆皮經油炸後，即為一小節一小節的「角螺」，口感有嚼勁，為火鍋店常見食材。腐竹與豆腐皮的製成相似，區別在於豆腐皮在曬制的時候，是平鋪著的，而腐竹是使其自然下垂，這樣乾燥之後，就會成為枝條狀，所以稱為腐竹。千張為一種特殊的豆製品，呈現為薄薄的豆腐乾片，看起來是一片特別大、特別薄有一定韌性的豆腐乾，是由特製工具層層壓制而成，出品的時候看起來有千百張疊加在一起，所以被稱為「千張」，常用來包裹餡料。



▲豆包

▼角螺



▲腐竹



▼千張

