



統鮮美食股份有限公司 114年3 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
3月3日	一	小米飯	黑胡椒豬柳	鮮蔬高麗	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果
3月4日	二	有機白米飯	椰香咖哩魚	關東煮	有機蔬菜	田園蔬菜湯	水果
3月5日	三	芝麻飯	糖醋雞丁	洋蔥炒蛋	時蔬	味噌豆腐湯	水果
3月6日	四	薏仁飯	蒙古炒肉片	九片冬瓜	有機蔬菜	紅豆粉粿	水果
3月7日	五	閩南香芋鹹飯	五香腿排*1	打拋干丁	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯	水果
3月10日	一	白米飯	沙嗲雞	彩蔬魚羹	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯	水果
3月11日	二	刀削麵	蕃茄紅燒豬	蒸餃*2	有機蔬菜	青菜蛋花湯	水果
3月12日	三	麥片飯	什錦海鮮	家常豆腐	時蔬	玉米大骨湯	水果
3月13日	四	胚芽飯	香滷雞翅*1	鮮蔬年糕	有機蔬菜	黃芽大骨湯	水果
3月14日	五	燕麥飯	香菇肉燥	菇菇蒸蛋	時蔬	花生芋圓牛奶湯	水果
3月17日	一	肉絲蛋炒飯	炸蝦捲*2	滷味拼盤	有機蔬菜	肉羹清湯	水果
3月18日	二	有機白米飯	腰果雞丁	肉絲銀芽	有機蔬菜	黑糖珍珠醇奶	水果
3月19日	三	五穀飯	相撲咖哩豬	雙色花椰	時蔬	酸辣湯	水果
3月20日	四	薏仁飯	義式香草燉雞	西魯肉	有機蔬菜	結菜大骨湯	水果
3月21日	五	糙米飯	黃豆燉肉	玉米炒蛋	時蔬	麵線羹	水果
3月24日	一	紅藜飯	豆瓣魚	培根高麗	有機蔬菜	綠豆QQ圓	水果
3月25日	二	有機白米飯	瓜仔雞	蒸蛋	有機蔬菜	珍菇白菜湯	水果
3月26日	三	紫米飯	照燒豬柳	塔香海根	時蔬	冬瓜大骨湯	水果
3月27日	四	日式炒麵	五香翅小腿*2	焗烤洋芋	有機蔬菜	味噌湯	水果/ 芋泥包
3月28日	五	燕麥飯	沙茶肉片	蜜汁豆干	有機蔬菜	海結大骨湯	水果
3月31日	一	麥片飯	泰式打拋豬	韭香甜條	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯	水果