



統鮮美食股份有限公司114年4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 雞腿 類(份)	豆魚 蛋肉 類(份)	蔬菜 類(份)	油鹽及 蛋果糖 子類(份)	水果 (次)	乳品 類(次)	鈣含 量 (mg)	熱量 (Kcal)
4月1日 (特餐)	二	義大利麵+🍅 番茄肉醬+🍷炸花枝丸*2+ 有機時蔬 + 黑糖珍珠醇奶					水果/ 鮮奶	4.1	2.0	1.1	2.5	1	1	203.4	723.8
4月2日	三	香鬆飯	蜜汁腿排*1	鮮蔬冬粉	時蔬	鮮菇蛋花湯	水果	4.8	2.1	1.4	2.4	1	0	124.2	656.5
4月3日	四	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 清明節連假 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸													
4月4日	五														
4月7日	一	紅藜飯	紅燒油腐	海芽蒸蛋	有機時蔬	鮮筍湯	水果	4.3	2.1	1.4	2.4	1	0	246.36	629.4
4月8日	二	有機白米飯	砂鍋魚丁	關東煮	有機時蔬	枸杞冬瓜湯	水果/ 鮮奶	4.3	2.2	1.9	2.3	1	1	222.55	773.5
4月9日	三	胚芽飯	🍅 泰式檸檬雞	九片黃瓜	時蔬	肉羹湯	水果	4.3	2.5	1.7	2.3	1	0	153.79	659.1
4月10日 (特餐)	四	🍷 蘿蔔拌飯+五香豬排*1+醬燉馬鈴薯+有機時蔬+海結大骨湯					水果	4.7	2.1	1.4	2.4	1	0	135.33	658.4
4月11日	五	小米飯	蔥油雞	蜜汁豆干	有機時蔬	綠豆西米露	水果/ 鮮奶	4.8	3.3	1.1	2.5	1	1	377.51	869.7
4月14日	一	麥片飯	咖哩豬	韭香甜條	有機時蔬	薑絲黃瓜湯	水果/ 豆漿	5.4	2.9	1.3	2.3	1	0	119.52	756.2
4月15日	二	有機白米飯	玉米燴雞	🍷 什蔬炒年糕	有機時蔬	雙色蘿蔔湯	水果/ 鮮奶	5.4	2.1	1.7	2.3	1	1	221.93	830.0
4月16日	三	燕麥飯	蔥爆肉片	肉燥花椰菜	時蔬	🍅 蕃茄黃芽湯	水果	4.4	2.2	2.0	2.4	1	0	145.95	656.2
4月17日	四	薏仁飯	左宗棠雞	洋蔥炒蛋	有機時蔬	紅豆湯	水果	5.1	2.8	1.3	2.3	1	0	149.93	724.2
4月18日 (特餐)	五	上海菜飯 + 🍷 炸小魚排*2 + 五香滷味+ 時蔬 + 炊粉湯					水果	4.3	3.4	1.7	2.5	1	0	190.66	733.2
4月21日	一	小米飯	香菇肉燥	🍷 開陽扁蒲	有機時蔬	QQ冬瓜露	水果	4.6	2.1	1.8	2.4	1	0	145.01	653.8
4月22日	二	有機白米飯	粉紅醬雞丁	蒸蛋	有機時蔬	薑絲南瓜湯	水果/ 鮮奶	4.5	2.9	1.1	2.3	1	1	213.39	810.1
4月23日	三	雜糧飯	三杯海鮮	🍷 脆炒如意芽	時蔬	關東煮湯	水果	4.6	2.2	1.8	2.3	1	0	167.22	660.8
4月24日 (生日特餐)	四	什錦烏龍麵+醬燒雞翅*1+焗烤奶香洋芋+有機時蔬+玉米蛋花湯+芋泥包					水果	4.6	2.3	1.1	2.4	1	0	91.04	652.6
4月25日	五	蕎麥飯	🍷 照燒肉片	🍷 白菜福州丸	有機時蔬	味噌湯	水果/ 鮮奶	4.6	2.2	1.8	2.3	1	1	250.35	780.7
4月28日 (特餐)	一	五目拌飯+香滷翅小腿*2+鮮菇冬瓜+有機時蔬+珍菇海芽湯					水果	4.7	2.1	2.0	2.4	1	0	125.86	666.0
4月29日	二	有機白米飯	🍅 糖醋豬肉	玉米雞茸	有機時蔬	地瓜芋圓湯	水果/ 鮮奶	5.5	2.2	1.1	2.4	1	1	193.82	834.3
4月30日	三	紅藜飯	新疆大盤雞	鮮筍炒蛋	時蔬	🍅 蕃茄蔬菜湯	水果	4.1	2.8	1.3	2.3	1	0	132.03	659.6

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	
		魚肉類		其他		油炸品		甜湯			
1次	3次	7次	9次	19次	1次	4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、棗子、小番茄、葡萄、橘子、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、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



清明潤餅DIY 掌握5大原則 加加減減 健康美味

1.餅皮優先選高纖，主食代換不過量：傳統潤餅皮一般以中、高筋麵粉、鹽和水製成，屬於精製澱粉，建議選擇富含纖維的全麥、紫山藥或南瓜口味。

2.多吃新鮮五彩蔬，清爽健康無負擔：建議多添加新鮮、顏色多樣的蔬菜，如：紫高麗菜、韭菜、紅蘿蔔、甜椒、苜蓿芽等，增加飽足感，同時維持腸道健康。

3.優質蛋白聰明吃，烹調少油不肥胖：建議選擇油脂含量較低的豆干絲、蛋皮、雞肉或瘦肉絲等豆魚蛋肉類配料，取代五花肉、香腸等，並多以汆燙、水煮、低溫烘烤等烹調方式。

4.精製糖減少用量，水果替代風味佳：潤餅會加入花生糖粉，其中常混入不少的砂糖，建議民眾減少花生糖粉的使用量，或以新鮮水果的甜味來取代花生糖粉，如：蘋果、香蕉、奇異果等。

5.堅果種子宜適量，辨明標示安心食：花生富含營養素，建議每餐攝取1茶匙。如自行購買花生粉時，也要看清楚食品標示、保存期限，挑選外觀正常、包裝完整的產品，才能吃得更安心。