



# 統鮮美食股份有限公司114年5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

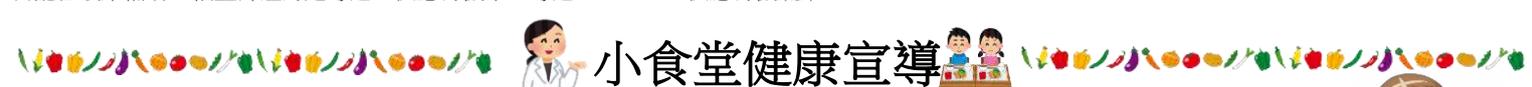
日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果或 校園食品	全穀 雜糧類 (份)	豆魚 蛋肉類 (份)	蔬菜 類(份)	油脂及 堅果種 子類(份)	水果 (次)	乳品 類(次)	鈣含 量 (mg)	熱量 (Kcal)
5月1日	四	芝麻飯	🍷 奶香魚丁	雙色花椰菜	有機時蔬	肉羹湯	水果	4.5	2.2	1.8	2.3	1	0	168.3	651.7
5月2日	五	糙米飯	🍷 泰式打拋豬	韭香甜條	時蔬	玉米濃湯	水果	5.4	2.1	1.2	2.3	1	0	124.5	696.8
5月5日 (特餐)	一	蠔油肉絲炒麵+冰糖雞翅*1+肉片黃瓜+有機時蔬+海芽蛋花湯					水果	4.4	2.4	1.8	2.4	1	0	137.6	670.9
5月6日	二	有機白米飯	🍷 味噌燒魚	綜合滷味(友善蛋)	有機時蔬	🍷 匈牙利蔬菜湯	水果/ 鮮奶	4.3	2.9	1.1	2.3	1	1	251.7	795.9
5月7日	三	紫米飯	薑汁肉片	培根高麗	時蔬	綠豆QQ甜湯	水果	4.8	2.1	1.6	2.4	1	0	144.3	663.8
5月8日	四	小米飯	瓜仔雞	🍷 脆炒如意芽	有機時蔬	玉米鮮筍湯	水果	4.4	2.2	1.7	2.3	1	0	143.7	646.5
5月9日	五	胚芽飯	海結燒肉	芹香干片	有機時蔬	🍷 柴魚銀蘿湯	水果/ 鮮奶	4.3	2.9	1.5	2.4	1	1	364.0	811.9
5月12日	一	白米飯	🍷 普羅旺斯魚	🍷 芋香白菜	有機時蔬	洋芋大骨湯	水果	5.1	2.0	1.6	2.3	1	0	150.4	679.5
5月13日 (特餐)	二	海苔什錦拌飯+蜜汁腿排*1+紅燒冬瓜+有機時蔬+🍷 柴魚油腐湯					水果/ 鮮奶	4.0	2.3	1.7	2.4	1	1	256.3	752.0
5月14日	三	蕎麥飯	🍷 筍香肉燥	煉乳饅頭*1	時蔬	薑絲南瓜湯	水果	4.8	2.1	1.1	2.5	1	0	110.3	655.4
5月15日	四	糙米飯	🍷 腰果雞丁	蒸蛋	有機時蔬	紅豆芋圓湯	水果	4.8	2.8	1.0	2.4	1	0	134.9	699.4
5月16日	五	小米飯	蒙古炒肉片	螞蟻上樹	時蔬	黃芽大骨湯	水果/ 豆漿	4.9	3.0	1.6	2.3	1	0	130.8	731.4
5月19日	一	紅藜飯	日式燉肉	毛豆蒸蛋	有機時蔬	竹筍大骨湯	水果	4.1	2.8	1.3	2.3	1	0	127.1	655.0
5月20日	二	有機白米飯	🍷 宮保雞丁	蒜香高麗	有機時蔬	黑糖珍珠醇奶	水果/ 鮮奶	4.3	2.1	1.6	2.3	1	1	220.0	747.1
5月21日	三	薏仁飯	鐵板肉柳	🍷 法式燉蔬菜	時蔬	鮮菇白菜湯	水果	4.8	2.1	1.6	2.3	1	0	132.8	661.1
5月22日	四	胚芽飯	🍷 炒三鮮	滷味拼盤	有機時蔬	玉米蛋花湯	水果	4.9	2.2	1.6	2.3	1	0	156.6	671.6
5月23日 (特餐)	五	🍷 客家炒炊粉+五香翅小腿*2+菇菇蒲瓜+有機時蔬+酸辣湯					水果/ 鮮奶	4.1	2.0	1.8	2.3	1	1	241.5	737.3
5月26日	一	麥片飯	🍷 沙嗲雞	蒸餃*2	有機時蔬	地瓜甜湯	水果	4.7	2.3	1.1	2.4	1	0	115.8	656.6
5月27日	二	有機白米飯	南瓜燒肉	冬瓜丸片	有機時蔬	青菜蛋花湯	水果/ 鮮奶	4.6	2.2	1.8	2.3	1	1	226.1	790.2
5月28日	三	燕麥飯	🍷 香酥魚丁*3	🍷 番茄炒蛋	時蔬	針菇海芽湯	水果	4.7	2.7	1.2	2.5	1	0	145.3	696.5
5月29日 (生日特餐)	四	🍷 閩南香芋鹹飯+義式豬排*1+焗烤奶香花椰+有機時蔬+玉米白玉湯+紅豆包					水果	4.6	2.1	1.9	2.4	1	0	141.9	664.2
5月30日	五	 <b>端午節快樂</b> 													

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

- 備註：
1. 水果供應種類：小番茄、葡萄、橘子、蓮霧等水果；青菜也以一週不重複為原則。
  2. 魚類供應種類：旗魚、水鯊魚、鮫魚...等
  3. 蔬菜供應種類：青江菜、小白菜、鵝白菜、油菜、油麥菜、空心菜...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。



## 餐桌料理好幫手，營養美味鮮菇類

臺灣的可食用菇類種類繁多，常見如杏鮑菇、金針菇、黑蠔菇、黑木耳...等，不僅長相各異，風味也各有不同。例如杏鮑菇的口感富有彈性如鮑魚，味道帶有淡淡杏仁味；外型細長的金針菇，菇帽帶點蛤蜊的鮮甜的黑蠔菇、像耳朵的黑木耳等，而香菇適合與各種食材搭配，可說是餐桌料理的美味升級好幫手喔！

臺灣的香菇產地集中在臺中、南投地區，其中，國產香菇有近一半的產量來自臺中新社地區，由於該區位處群山中的一塊平坦之地，溫度低、濕度足，非常適合香菇生長，讓新社成為臺灣香菇最主要的產地之一，因而有香菇的故鄉之稱。

香菇經過日曬乾燥後，就是年貨大街上常見的乾香菇，不只比新鮮香菇更易於保存，風味和維生素 D 含量豐富，香菇酵素的活性因日曬烘乾的關係產生香菇香精，這也是乾香菇的香氣比一般新鮮香菇更濃郁的原因。乾香菇是常見的南北貨，逢年過節各式大菜料理中，經常使用乾香菇爆香提味，傳統料理如粽子、碗粿、炒米粉、香菇雞湯等，也能經常發現它們的身影。

菇類的蛋白質含量比一般蔬菜高，還有許多人體所需的必需胺基酸，豐富的維生素 B 群、礦物質，以及可以提高免疫力的多醣體。新鮮的菇類氣味清香，菇傘圓而厚且表面沒有皺紋，若是乾香菇，菇傘表面呈褐色或深褐色皺縮狀，無裂紋，聞起來有花生或堅果的香味，乾香菇開封後要用夾鏈袋密封，放入冷藏保存，可以延長賞味期限喔！

