



統鮮美食股份有限公司114年6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)
6月2日	一	麥片飯	海結燉肉	🍄 芋香白菜	有機時蔬	玉米蛋花湯	水果	4.5	2.2	1.8	2.3	1.0	0.0	166.5	660.1
6月3日 (生日特餐)	二	🍅茄汁義大利麵+義式翅小腿*2+義式焗烤花椰+有機時蔬+鮮蔬珍菇湯+奶黃包					水果/鮮奶	4.9	2.1	1.7	2.5	1.0	1.0	228.4	810.2
6月4日	三	雜糧飯	🍄 五彩魚丁	土耳其炒蛋	時蔬	紅豆粉粿湯	水果	4.7	2.4	1.3	2.4	1.0	0.0	158.1	672.3
6月5日	四	蕎麥飯	蔥爆肉柳	🍄 香菇扁蒲	有機時蔬	蔬菜田園湯	水果	4.5	2.3	2.0	2.3	1.0	0.0	130.8	662.5
6月6日	五	白米飯	洋芋燒雞	🍄 魷魚干片	有機時蔬	🍅 黃芽番茄湯	水果/鮮奶	4.4	2.7	1.2	2.3	1.0	1.0	385.9	796.1
6月9日 (特餐)	一	割稻飯+🍄炸小魚排*2+🍄綜合滷味+有機時蔬+南瓜蛋花湯					水果	4.7	2.2	1.6	2.4	1.0	0.0	142.1	661.3
6月10日	二	有機白米飯	🍄 宮保雞丁	黃瓜肉片	有機時蔬	黑糖珍珠醇奶	水果/鮮奶	4.5	2.2	1.7	2.4	1.0	1.0	201.2	777.1
6月11日	三	胚芽飯	蒙古炒肉片	泰式寬粉	時蔬	鮮筍湯	水果	4.9	2.1	1.4	2.4	1.0	0.0	123.7	663.8
6月12日	四	芝麻飯	左宗棠雞	毛豆蒸蛋	有機時蔬	馬鈴薯薏仁湯	水果	4.8	2.8	1.1	2.3	1.0	0.0	132.2	707.1
6月13日	五	白米飯	🍅 義式燉肉	🍄 鮮菇冬瓜	時蔬	玉米濃湯	水果	4.8	2.0	1.6	2.4	1.0	0.0	112.0	660.9
6月16日	一	小米飯	🍅 坦都里雞肉	肉片高麗	有機時蔬	芋頭西米露	水果	4.4	2.4	1.5	2.3	1.0	0.0	138.3	655.2
6月17日	二	有機白米飯	🍄 什錦海鮮	玉米炒蛋	有機時蔬	酸辣湯	水果/鮮奶	4.6	2.4	1.4	2.4	1.0	1.0	229.6	790.1
6月18日	三	紫米飯	南瓜燉肉	蜜汁豆干	時蔬	青菜蛋花湯	水果	4.5	2.7	1.1	2.5	1.0	0.0	284.1	681.3
6月19日 (特餐)	四	🍄 日式炒麵+香滷翅小腿*2+關東煮+有機時蔬+薑絲蒲瓜湯					水果	4.4	2.3	1.7	2.4	1.0	0.0	133.8	656.3
6月20日	五	糙米飯	竹筍炒肉絲	蒸餃*2	有機時蔬	田園珍菇湯	水果/鮮奶	4.6	2.2	1.7	2.3	1.0	1.0	201.7	780.3
6月23日	一	紅藜飯	三杯肉片	奶香洋芋	有機時蔬	冬瓜大骨湯	水果	4.7	2.3	1.4	2.3	1.0	0.0	110.2	663.6
6月24日	二	有機白米飯	菇菇雞丁	青蔥蒸蛋	有機時蔬	🍄 炊粉湯	水果/鮮奶	4.3	2.8	1.1	2.3	1.0	1.0	206.8	787.7
6月25日	三	地瓜飯	🍄 香酥魚丁*3	🍄 三絲銀芽	時蔬	薑絲黃瓜湯	水果	4.4	2.3	1.9	2.3	1.0	0.0	146.0	661.4
6月26日	四	燕麥飯	🍅 巴西黑豆燉肉	彩蔬玉米	有機時蔬	綠豆QQ圓	水果/豆漿	4.8	3.4	1.1	2.3	1.0	0.0	160.1	743.9
6月27日 (特餐)	五	匈牙利蛋炒飯+蜜汁腿排*1+🍄鳥蛋燴白菜+時蔬+🍄味噌豆腐湯					水果	4.1	2.9	1.7	2.3	1.0	0.0	164.6	673.2
6月30日	一	白米飯	🍅 打拋干丁	鮮蔬炒蛋	時蔬	玉米蘿蔔湯	水果	4.5	2.4	1.3	2.4	1.0	0.0	322.0	660.7
7月1日	二	🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉 暑假快樂 🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉													
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		油炸品	甜湯					
							魚肉類	其他							
1次	4次	8次	8次	20次		1次	4次	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

備註：1.水果供應種類:小番茄、葡萄、百香果等水果；青菜也以一週不重複為原則。
2.魚類供應種類:旗魚、水鯊魚、鮭魚...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。



小食堂健康宣導



每天早晚一杯奶，活力灌『鈣』好骨氣

根據衛生福利部國民健康署的建議，小朋友每天可以喝1.5到2杯的乳品，每一杯大約是240毫升，這樣可以幫助我們獲得一天所需的鈣質。鈣質就像蓋房子的水泥一樣，可以幫助我們的骨頭長得又高又壯，牙齒也會更堅固。三十歲以前是骨頭成長最快的時候，所以小時候多喝鮮奶，就像幫我們的骨頭存「骨本」一樣。牛奶不僅是鈣質的重要來源，也提供豐富的蛋白質。奶類中的蛋白質是構成身體骨骼、牙齒、皮膚、器官、肌肉等的主要原料，可以提供身體成長、調節生理機能、修復細胞等功能，其中乳清蛋白除了人體吸收率高，對於增強免疫力也非常的有幫助，而酪蛋白則是對於穀類營養有良好補償作用。而牛奶中的乳脂肪可以提供足夠熱量及必須營養素，也是奶類香味的來源喔！在保存上，鮮奶一定要放在冰箱裡保存，而且溫度最好在7℃以下，因為鮮奶很有營養，水份也很多，細菌很容易在裡面生長，就算聞起來沒有壞掉，放在室溫太久的鮮奶還是有可能滋生很多細菌，喝了可能會肚子不舒服喔！所以，為了確保鮮奶的安全，一定要記得冰在冰箱裡。牛奶含有乳糖，小朋友如果因為乳糖不耐症導致腸胃不適，可以先從少量開始嘗試，再慢慢增加乳品攝取量。或者可以選擇乳糖含量較低的優酪乳、起司等代替品，另外不要空腹飲用牛奶也是一個好辦法。