



統鮮美食股份有限公司 110年12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	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)
12月1日	三	蕎麥飯	黃金魚塊*3	蕃茄豆腐	時蔬	冬瓜大骨湯	水果	4.7	2.6	1.1	2.5	1	0	190.2	689.9
12月2日	四	糙米飯	馬鈴薯燉肉	玉米炒蛋	有機蔬菜	金針白菜湯	水果	5.0	2.6	1.1	2.3	1	0	132.7	700.8
12/3 (特餐)	五	泰式炒飯+滷翅小腿*2+肉片黃瓜+時蔬+芹香白玉湯+水果						4.3	2.3	1.8	2.1	1	0	127.1	632.9
12月6日	一	紅藜麥飯	腰果雞丁	蒸蛋	有機蔬菜	菇菇結菜湯	水果	4.0	2.9	1.0	2.1	1	0	135.2	637.2
12月7日	二	有機白米飯	什錦海鮮	彩椒花椰	有機蔬菜	玉米濃湯	水果/鮮奶	4.6	2.0	2.0	2.1	1	1	263.0	724.1
12月8日	三	紫米飯	杏鮑菇炒肉片	銀芽豆包絲	時蔬	薑絲海芽湯	水果	4.3	2.3	1.8	2.2	1	0	153.1	636.9
12/9 (特餐)	四	肉包*1+麵線羹+冰糖滷腿排*1+日式佃煮+有機蔬菜+水果						4.7	2.0	1.4	2.1	1	0	124.3	632.6
12月10日	五	燕麥飯	山藥紅麴燉肉	脆炒洋芋	時蔬	QQ圓甜湯	水果/鮮奶	5.8	2.0	1.0	2.2	1	1	241.0	791.2
12月13日	一	白米飯	奶香玉米魚	螞蟻上樹	時蔬	蕃茄洋葱湯	水果	5.3	2.1	1.4	2.3	1	0	132.3	687.2
12/14 (特餐)	二	肉鬆炒飯(有機白米)+五香雞翅*1+菇燒結菜+有機蔬菜+日式珍菇湯+水果+鮮奶						4.3	2.1	2.0	2.1	1	1	255.2	705.2
12月15日	三	糙米飯	桔醬回鍋肉	蒜香海茸	時蔬	蘿蔔丸子湯	水果	4.3	2.5	1.8	2.3	1	0	257.1	657.6
12月16日	四	薏仁飯	千金雞註	蛋酥白菜	有機蔬菜	小米桂圓麥片湯	水果	5.2	2.2	1.8	2.2	1	0	153.3	694.8
12月17日	五	胚芽飯	乾燒蒜味肉丁	土耳其炒蛋	時蔬	海帶大骨湯	水果	4.5	2.5	1.4	2.3	1	0	149.2	668.2
12月20日	一	芝麻飯	蘿蔔燒雞	黃芽炒肉絲	有機蔬菜	玉米大骨湯	水果	4.6	2.2	1.7	2.3	1	0	152.8	662.1
12月21日	二	有機白米飯	蘑菇豬柳	日式蒸蛋	有機蔬菜	紅豆湯圓	水果/鮮奶	5.4	2.7	1.1	2.1	1	1	261.3	809.3
12月22日	三	五穀飯	宮保雞丁	泡菜蘿蔔糕	時蔬	結頭菜湯	水果	4.7	2.1	2.0	2.2	1	0	152.5	661.7
12月23日	四	麥片飯	炸魚丁*3	沙嗲醬玉米	有機蔬菜	青菜蛋花湯	水果	5.1	2.1	1.4	2.5	1	0	146.4	682.2
12/24 (生日特餐)	五	蕃茄肉醬義大利麵+義式雞腿*1+焗烤南瓜花椰+時蔬+蔬菜濃湯+水果+奶皇包+鮮奶						4.3	2.2	1.9	2.2	1	1	253.7	717.1
12月27日	一	小米飯	親子丼	魚板高麗	時蔬	芋頭西米露	水果	5.1	2.2	1.7	2.1	1	0	154.4	682.8
12月28日	二	有機白米飯	梅干扣肉	脆炒甜薯絲	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果/鮮奶	4.9	2.4	1.0	2.2	1	1	297.9	751.7
12月29日	三	燕麥飯	椰香咖哩雞	絕蛋雙椒	時蔬	鮮蔬白菜湯	水果	4.3	3.4	1.4	2.2	1	0	213.7	710.2
12/30 (特餐)	四	鮭魚炒飯+香滷豬排*1+黃瓜燴肉羹+有機蔬菜+蕃茄黃芽湯+水果						4.3	2.5	1.8	2.1	1	0	146.8	646.9

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	油炸食品	甜湯
						魚肉類	其他				
0次	4次	8次	10次	22次	0次	0次	3次	2次	4次		

本菜單內容含有海鮮、堅果、奶製品、蛋製品、花生等食材，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. 主食及時蔬說明：提供深綠色蔬菜，讓學童能攝取較多維生素A；提供全穀類主食，含有較多的維生素E及B群，不論是維生素A、E、B群都是護眼營養素喔！

備註：2. 水果供應總類：橘子、百香果、柿子、蘋果、蕃茄、葡萄、柳丁等水果；青菜也以一週不重覆為原則。

3. 魚類供應總類：旗魚、水鯊魚、鮫魚、烏魚…等

4. 蔬菜供應總類，青江菜、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，每週二、週四供應有機蔬菜。



「千金雞」是什麼？三杯雞又是哪三杯？

「千金雞」其實就是我們常聽到的三杯雞別稱，千金不是指雞本身的價格很昂貴，或是菜色本身好吃到讓人一擲千金。

而是所謂「春宵一刻值千金」，古時的一刻大約是15分鐘，而這句話的意思是美好時光短暫又珍貴，三杯雞這道菜餚最好吃的時間是烹煮完畢後15分鐘內，故而有此別名。

三杯雞的三杯不僅僅是名字或故事，而是指這道菜餚不可或缺的三種調味料，分別為一杯醬油、一杯麻油、一杯米酒，三種缺一不可，另外還常搭配蒜頭、薑片、九層塔(羅勒)等，便是我們熟悉的三杯雞。

