



統鮮美食股份有限公司112年1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(30)	乳品類(30)	鈣含量(mg)	熱量(Kcal)
1月3日	二	有機白米飯	花生燉肉	彩蔬甜條	有機蔬菜	金針海芽湯	水果/鮮奶	5.7	2.0	1.4	2.1	1	0	128.4	706.0
1月4日	三	紫米飯	奶香魚丁	肉絲銀芽	時蔬	薑絲黃瓜湯	水果	4.5	2.1	1.8	2.1	1	1	275.3	718.8
1月5日	四	麥片飯	客家小炒	蒸蛋	有機蔬菜	蘿蔔大骨湯	水果	4.3	2.6	1.3	2.3	1	0	313.1	653.9
1/6 (特餐)	五	金瓜炊粉+香滷豬排*1+肉片冬瓜+時蔬+紅豆芋圓湯					水果/豆漿	4.1	2.8	1.7	2.1	1	0	141.2	659.6
1月7日	六	蕎麥飯	新疆大盤雞	培根高麗	時蔬	玉米大骨湯	水果	4.7	2.1	1.6	2.3	1	0	141.7	654.7
1月9日	一	小米飯	親子丼	泡菜年糕	有機蔬菜	結菜大骨湯	水果	5.0	2.1	2.0	2.2	1	0	154.8	682.5
1月10日	二	有機白米飯	義式燉肉	雙色花椰	有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果/鮮奶	4.5	2.1	1.8	2.2	1	1	258.9	724.1
1月11日	三	糙米飯	南瓜雞	蔬菜炒蛋	時蔬	羅宋湯	水果	4.5	2.9	1.4	2.3	1	0	152.0	689.6
1/12 (生日特餐)	四	三色炒飯+炸小魚排*2+焗烤奶香洋芋+有機蔬菜+酸辣湯+紅豆包					水果	5.5	2.4	1.2	2.5	1	0	149.8	730.3
1月13日	五	胚芽飯	蔥爆肉柳	日式佃煮	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	水果/鮮奶	5.4	2.2	1.5	2.2	1	1	301.8	787.6
1月16日	一	紅藜飯	照燒肉片	香菇蒸蛋	有機蔬菜	地瓜甜湯	水果	4.2	2.6	1.1	2.2	1	0	125.4	640.1
1/17 (特餐)	二	咖哩炒麵+滷翅小腿*2+蒸餃*2+有機蔬菜+日式味噌湯					水果/鮮奶	4.1	2.2	1.2	2.2	1	1	246.5	690.7
1月18日	三	薏仁飯	紅燒肉	白菜滷	時蔬	黃芽大骨湯	水果	4.3	2.1	2.1	2.1	1	0	159.7	623.0
1月19日	四	白米飯	三杯魚丁	菇炒四季豆	時蔬	肉羹蘿蔔湯	水果	4.6	2.0	2.0	2.2	1	0	191.4	643.1

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	3次	6次	4次	13次	1次	3次	1次	1次	3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、柳丁、蘋果、百香果、蕃茄、葡萄等水果；青菜也以一週不重覆為原則。

3. 魚類供應總類：旗魚、水鯊魚、鰹魚、烏魚...等

4. 蔬菜供應總類：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。

大家知道「白醋」及「黑醋」的不同嗎？

★白醋

透明澄澈的白醋，主要使用糯米或糙米等穀物為主原料，經過添加酵母菌、醋酸菌，或是使用酒精發酵而成，成分為糯米、水，或含酒精。白醋酸味足夠，適合開胃、解膩以及增加酸味使用。白醋顏色透明，使用在料理中不影響到顏色，而酸味夠，只需要少許便能達到效果。醋酸有軟化肉質的效果，醃肉時想讓肉變得軟嫩，可在醃肉時滴入少許。

★烏醋

烏醋為什麼黑烏烏的？烏醋比白醋多了蔬果、蔬果濃縮汁、辛香料等在其中。烏醋使用釀造米醋為基底，再加入了蔬果（如胡蘿蔔、番茄、洋蔥泥等）、蔬果濃縮汁、辛香料（如丁香、肉桂、八角、蒜粉等）、糖、鹽、焦糖色素等經過釀製、調理，因此顏色深、色澤較暗。

烏醋的滋味和白醋相比，受到其他蔬果、果汁的影響，多了許多風味，也比白醋滋味稍柔和，在品嚐時也能察覺。由於烏醋的顏色深，稍微會影響料理成品色澤，因此料理時多有考量，較使用在如醬汁、燉煮料理，不易影響顏色，如紅燒獅子頭、紅燒魚等，在滷煮時加入，經過煮後的酸味較柔和；起鍋前撒上，則嗆出酸香，餘韻香氣飄香著。

*小提醒：1. 烏醋中所含鹽分多，每100公克調味料中約有1571毫克的鈉，使用時可斟酌，或減少料理額外的鹽巴用量。有高血壓、腎臟疾病者等須留意食用量。2. 部分烏醋含有蒜頭、蔥等成分，吃素者記得選擇素烏醋喔！

