



統鮮美食股份有限公司 112年3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)
3月1日	三	白米飯	咖哩豬	鮮蔬麵疙瘩	時蔬	日式味噌湯	水果	4.7	2.1	1.5	2.1	1	0	127.9	647.7
3/2 (蔬食日)	四	糙米飯	回鍋干片	滷蛋*1	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	5.3	2.6	1.3	2.3	1	0	343.8	720.0
3/3 (特餐)	五	蘿蔔拌飯+五香豬排*1+鮮菇冬瓜+時蔬+南瓜蛋花湯					水果/鮮奶	4.5	2.2	1.7	2.3	1	1	245.6	734.5
3月6日	一	小米飯	砂鍋魚丁	毛豆蒸蛋	有機蔬菜	田園蔬菜湯	水果	4.3	2.7	1.4	2.1	1	0	177.0	654.5
3/7 (特餐)	二	茄汁義大利麵+冰糖滷腿排*1+奶香洋芋+有機蔬菜+燕菁湯					水果/鮮奶	4.1	2.2	1.3	2.1	1	1	257.0	686.0
3月8日	三	胚芽飯	日式燉肉	脆炒如意芽	時蔬	玉米大骨湯	水果	4.5	2.1	1.8	2.2	1	0	144.6	639.4
3月9日	四	紅藜飯	親子丼	醉醬四季豆	有機蔬菜	珍菇海芽湯	水果	4.0	2.6	1.8	2.3	1	0	194.7	647.0
3月10日	五	白米飯	梅干扣肉	蒸餃*2	有機蔬菜	紅豆芋圓湯	水果	5.2	2.1	1.2	2.1	1	0	165.6	669.8
3/13 (特餐)	一	肉絲蛋炒飯+香滷翅小腿*2+日式佃煮+有機蔬菜+黃芽湯					水果	4.1	2.2	1.8	2.3	1	0	162.6	625.0
3月14日	二	有機白米飯	三杯肉片	菇燒結菜	有機蔬菜	地瓜西米露	水果/鮮奶	4.9	2.1	1.8	2.3	1	1	249.4	754.6
3月15日	三	紫米飯	炸魚丁*3(馬鈴薯)	麻婆豆腐	時蔬	金針菇蛋花湯	水果	4.5	2.9	1.1	2.5	1	0	196.8	698.3
3月16日	四	燕麥飯	泰式打拋豬	彩椒花椰	有機蔬菜	麵線羹	水果	4.7	2.0	2.0	2.3	1	0	138.1	652.8
3月17日	五	薏仁飯	姑姑雞丁	蔥花炒蛋	時蔬	海結大骨湯	水果/鮮奶	4.3	2.9	1.6	2.3	1	1	284.7	763.8
3月20日	一	麥片飯	洋芋燒雞	泡菜蘿蔔糕	有機蔬菜	QQ冬瓜露	水果	5.7	2.2	1.2	2.2	1	0	137.1	717.0
3月21日	二	有機白米飯	什錦海鮮	蒸蛋	有機蔬菜	芹香白玉湯	水果/鮮奶	4.0	2.7	1.3	2.2	1	1	259.5	723.7
3月22日	三	芝麻飯	麻油野菇肉片	泰式寬粉	時蔬	馬鈴薯薏仁湯	水果	5.2	2.1	1.4	2.4	1	0	136.1	687.9
3/23 (特餐)	四	汕頭炒麵+蔥燒雞翅*1+蝦香高麗+有機蔬菜+酸辣湯					水果	4.1	2.5	1.8	2.3	1	0	192.3	651.8
3月24日	五	糙米飯	花生燒肉	培根玉米	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯	水果	4.5	2.5	1.5	2.1	1	0	136.5	655.5
3月25日	六	白米飯	南瓜雞	冬瓜魚丸	有機蔬菜	西式濃湯	水果	4.5	2.5	1.5	2.1	1	0	136.5	655.5
3月27日	一	地瓜飯	瓜仔肉	芋香白菜	有機蔬菜	結菜大骨湯	水果	4.0	2.2	2.0	2.1	1	0	191.8	617.5
3月28日	二	有機白米飯	蜜汁翅小腿*2	焗烤奶香花椰	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯	水果/鮮奶	4.0	2.1	1.8	2.2	1	1	283.9	688.8
3月29日	三	紅藜飯	紅燒肉	土耳其炒蛋	時蔬	米粉湯	水果	4.3	2.6	1.4	2.3	1	0	137.8	663.1
3月30日	四	胚芽飯	香菇魚羹	黑輪黃瓜	有機蔬菜	黑糖珍珠醇奶	水果	4.8	2.1	1.8	2.1	1	0	134.5	655.1
3/31 (生日特餐)	五	日式炒麵+大亨堡+味噌肉片+海苔花枝丸*2+時蔬+薑絲海芽湯 ※DIY大亨堡→味噌肉片或日式炒麵夾在大亨堡裡					水果/豆漿	4.6	3.0	1.4	2.5	1	0	121.8	717.1

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	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	4次	11次	8次	24次	0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

- 備註：
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！
 2. 水果供應總類：橘子、棗子、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、鮫魚、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。



同班的女生都長得比我高，我是不是發育不良？

普遍男生發育期比女生晚，所以通常女生會比男生先抽高，大約國小中高年級開始，很多女生會開始長得比男生高；但是到了國中，換成男生開始發育，所以男生的身高會開始超過女生，甚至到了高中還有男生會持續長高。所以國小時男生比女生矮，並不是發育不良，而是女生發育地比較早的緣故。

青春時期停止長高，決定於骨頭生長板是否癒合，在骨骼的生長板還未關閉前，是最後的長高機會，要好好掌握!!! 一旦生長板癒合，長高的機會就會減少很多。通常18歲之後男女生的生長板就會閉合，在生長板癒合前是身高發育的黃金時期，可藉由運動、正確飲食、充足睡眠等，來幫助身高的增加，至於會長高多少公分，就要視基因、營養、睡眠、運動量及生長激素等變因而定了。



想要長高建議要有：

- 1、規律的運動
- 2、充足的睡眠避免熬夜
- 3、均衡的飲食習慣

這三樣缺一不可，大多數同學並不需要額外的治療，自然就能達到正常的身高了，可千萬不要相信不可靠的說法及偏方，誤用這些方法可能傷害自己的身體或影響自己的發育喔！