



統鮮美食股份有限公司 112 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:陳羿蓓

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	一	地瓜飯	魚香肉絲	黑輪黃瓜	有機蔬菜	白菜豆腐湯	水果	4.2	2.2	2.0	2.4	1.0	0.0	143.1	635.5
5月2日	二	有機白米飯	糖醋雞丁	海芽蒸蛋	有機蔬菜	田園蔬菜湯	水果/鮮奶	4.5	2.9	1.2	2.3	1.0	1.0	261.2	767.9
5月3日	三	胚芽飯	冬瓜燜肉	泰式寬粉	時蔬	珍菇蛋花湯	水果	4.9	2.1	1.6	2.1	1.0	0.0	127.2	655.5
5月4日	四	蕎麥飯	味噌燒魚	蒸餃*2	有機蔬菜	冬瓜粉條甜湯	水果	5.4	2.0	1.1	2.2	1.0	0.0	151.0	671.1
5月5日(特餐)	五	匈牙利蛋炒飯+香滷腿排*1+奶香南瓜豆干+時蔬+玉米大骨湯					水果	4.3	3.6	1.1	2.4	1.0	0.0	256.9	733.5
5月8日	一	麥片飯	沙嗲雞	蒜炒四季豆	有機蔬菜	柴香蘿蔔湯	水果	4.3	2.1	2.1	2.1	1.0	0.0	179.8	629.9
5月9日	二	有機白米飯	海結燉肉	彩蔬甜條	有機蔬菜	綠豆西米露	水果/鮮奶	5.8	2.0	1.3	2.2	1.0	1.0	289.8	795.8
5月10日	三	糙米飯	栗子燒雞	肉絲海根	時蔬	冬瓜大骨湯	水果	4.3	2.3	1.9	2.3	1.0	0.0	162.1	651.2
5月11日(生日特餐)	四	焗烤義大利肉醬燉飯+蜜汁豬排*1+肉羹白菜+有機蔬菜+馬鈴薯薏仁湯					水果/紅豆包	5.3	2.1	1.8	2.5	1.0	0.0	144.8	710.9
5月12日	五	燕麥飯	什錦海鮮	金菇炒蛋	有機蔬菜	竹筍大骨湯	水果/鮮奶	4.3	2.7	1.7	2.1	1.0	1.0	263.1	745.9
5月15日(特餐)	一	蠔油肉絲炒麵+香滷雞翅*1+蛋酥扁蒲+有機蔬菜+酸辣湯					水果	4.1	2.5	1.7	2.3	1.0	0.0	162.6	646.9
5月16日	二	有機白米飯	奶香玉米魚	肉片花椰	有機蔬菜	日式味噌湯	水果/鮮奶	4.6	2.0	1.9	2.2	1.0	1.0	265.2	724.9
5月17日	三	芝麻飯	打拋豬肉	煉乳饅頭*1	時蔬	黑糖珍珠醇奶	水果	5.8	2.0	1.0	2.4	1.0	0.0	118.8	713.0
5月18日	四	胚芽飯	三杯雞	日式蒸蛋	有機蔬菜	羅宋湯	水果/豆漿	4.3	3.6	1.4	2.1	1.0	0.0	135.2	721.5
5月19日	五	薏仁飯	竹筍炒肉片	蜜汁豆干	時蔬	海結大骨湯	水果	4.5	3.5	1.3	2.2	1.0	0.0	296.2	736.3
5月22日	一	白米飯	普羅旺斯魚	火腿玉米	有機蔬菜	青菜蛋花湯	水果	5.2	2.0	1.2	2.2	1.0	0.0	138.4	672.9
5月23日(特餐)	二	蘿蔔拌飯+蔥爆翅小腿*2+咖哩洋芋+有機蔬菜+黃芽番茄湯					水果/鮮奶	4.4	1.7	1.4	2.5	1.0	1.0	254.0	690.9
5月24日	三	五穀飯	油腐燒肉	南瓜炒蛋	時蔬	薑絲黃瓜湯	水果	4.4	3.2	1.2	2.3	1.0	0.0	186.2	710.0
5月25日	四	紫米飯	腰果雞丁	壽喜時蔬	有機蔬菜	紅豆QQ圓	水果	4.7	2.2	1.9	2.1	1.0	0.0	166.9	658.9
5月26日	五	麥片飯	針菇肉柳	日式佃煮	有機蔬菜	玉米濃湯	水果/鮮奶	4.9	2.1	1.8	2.4	1.0	1.0	270.7	757.2
5月29日	一	小米飯	蒙古炒肉片	冬瓜丸片	有機蔬菜	黑糖綜合圓	水果	5.0	2.2	1.8	2.1	1.0	0.0	116.4	676.8
5月30日	二	有機白米飯	菇菇燉雞	彩椒高麗	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果/鮮奶	4.3	2.4	1.8	2.2	1.0	1.0	293.5	727.9
5月31日	三	糙米飯	香酥魚丁*3	芹香干片	時蔬	鮮菇竹筍湯	水果	4.7	3.4	1.1	2.4	1.0	0.0	280.9	748.5

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	新鮮食材	調理食品	加工食品		油作品	甜湯
0次	5次	9次	9次	23次	0次	魚肉類	其他		
						2次	6次	2次	5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. 水果供應種類：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. 魚類供應種類：旗魚、水鯊魚、鮭魚、烏魚...等

4. 蔬菜供應種類：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。

★配合臺北市政府教育局補助國小學校午餐一週一次有機蔬菜實施計畫，福星群組訂定每週二主食以有機蔬菜供應。

低鹽飲食這樣選，減鈉好健康！

1. 閱讀營養標示：根據包裝食品中標示之鈉含量，比較同類型的食品，儘量選擇鈉含量較低的產品，計算一餐不要超過800毫克。

2. 多選擇新鮮的蔬菜、水果：多挑選烹調方式較為清淡的菜餚，避免選用含有過多的油、糖和鹽，如薯條、洋芋片、雞塊、泡麵等加工食品，才能吃得健康。

3. 善用「水洗法」，以減少食物表面上的鈉(鹽)：比方說覺得餐盒裡的肉、蔬菜調味太重，可用白開水涮洗一下，但需注意的是，若本身為含鈉量高的食物(如香腸、火腿、酸菜等)，則無法藉由水洗減少鈉(鹽)含量。

4. 少喝關東煮或泡麵的湯，或只喝少量的湯：湯中的鈉(鹽)常被忽略，一碗200cc的湯，含鈉量約240-480毫克，雖然看起來並不高，喝起來也不是很鹹，但是喝上2-3碗，累積的鈉含量就非常可觀了。

董氏基金會食品營養專區 原文網址: <https://www.nutri.tjf.org.tw/Article/Info/3715>

