# 統鮮美食股份有限公司 112 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:巫旻珊
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1日 | 四 | 胚芽飯 | 紅燒肉 | 玉米炒蛋 | 有機蔬菜 | 白菜鮮菇湯 | 水果 | 4.6 | 2.7 | 1.4 | 2.4 | 1.0 | 0.0 | 140.4 | 697.5 |
| 6月2日(特餐) | 五 | 客家炒米粉+香滷雞翅*1+什錦滷味+時蔬+黃芽大骨湯 | | | | | 水果/鮮奶 | 4.1 | 2.4 | 1.8 | 2.3 | 1.0 | 1.0 | 311.6 | 721.0 |
| 6月5日 | 一 | 紅藜飯 | 日式煮魚 | 蛋酥白菜 | 有機蔬菜 | 黑糖珍珠醇奶 | 水果 | 4.3 | 2.0 | 1.5 | 2.1 | 1.0 | 0.0 | 178.5 | 613.9 |
| 6月6日 | 二 | 有機白米飯 | 花生燒肉 | 蒸蛋 | 有機蔬菜 | 羅宋湯 | 水果/鮮奶 | 4.3 | 2.7 | 1.3 | 2.2 | 1.0 | 1.0 | 260.4 | 740.8 |
| 6月7日 | 三 | 燕麥飯 | 玉米燴雞 | 螞蟻上樹 | 時蔬 | 黃瓜大骨湯 | 水果 | 5.1 | 2.3 | 1.4 | 2.3 | 1.0 | 0.0 | 128.6 | 688.5 |
| 6月8日(特餐) | 四 | 割稻飯+五香豬排*1+蒲瓜肉絲+有機蔬菜+芹香蘿蔔湯 | | | | | 水果/豆漿 | 4.1 | 2.9 | 1.8 | 2.3 | 1.0 | 0.0 | 133.0 | 679.2 |
| 6月9日 | 五 | 薏仁飯 | 泡菜雞丁 | 椒鹽甜不辣 | 有機蔬菜 | 海帶大骨湯 | 水果 | 5.8 | 2.0 | 1.4 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 160.8 | 727.5 |
| 6月12日 | 一 | 麥片飯 | 壽喜燒 | 培根玉米 | 有機蔬菜 | 竹筍大骨湯 | 水果 | 4.9 | 2.0 | 1.6 | 2.1 | 1.0 | 0.0 | 122.9 | 649.6 |
| 6月13日 | 二 | 有機白米飯 | 鮮菇魚羹 | 彩椒花椰 | 有機蔬菜 | 味噌湯 | 水果/鮮奶 | 4.3 | 2.0 | 1.9 | 2.1 | 1.0 | 1.0 | 294.4 | 694.1 |
| 6月14日 | 三 | 胚芽飯 | 泰式檸檬雞 | 筍香肉燥 | 時蔬 | 金菇蛋花湯 | 水果 | 4.3 | 2.9 | 1.6 | 2.3 | 1.0 | 0.0 | 177.4 | 685.3 |
| 6月15日 | 四 | 紫米飯 | 韓式大醬燉肉 | 枸杞絲瓜 | 有機蔬菜 | 紅豆QQ圓 | 水果 | 5.7 | 2.0 | 1.3 | 2.1 | 1.0 | 0.0 | 121.6 | 700.1 |
| 6月16日(生日特餐) | 五 | 奶香鮮菇義大利麵+義式雞翅*1+焗烤咖哩洋芋+時蔬+玉米濃湯+銀絲卷 | | | | | 水果 | 4.7 | 2.0 | 1.2 | 2.4 | 1.0 | 0.4 | 205.7 | 700.6 |
| 6月17日 | 六 | 糙米飯 | 糖醋豬肉 | 滑蛋鮮筍羹 | 時蔬 | 珍菇海芽湯 | 水果/鮮奶 | 4.5 | 2.6 | 1.4 | 2.2 | 1.0 | 1.0 | 229.9 | 746.3 |
| 6月19日 | 一 | 白米飯 | 蔥爆肉片 | 什錦黃瓜 | 有機蔬菜 | 雙色蘿蔔湯 | 水果 | 4.3 | 2.0 | 2.0 | 2.2 | 1.0 | 0.0 | 126.1 | 620.6 |
| 6月20日(特餐) | 二 | 古早味油飯+醬燒翅小腿*2+肉羹白菜+有機蔬菜+冬瓜大骨湯 | | | | | 水果/鮮奶 | 4.0 | 2.0 | 1.8 | 2.4 | 1.0 | 1.0 | 294.1 | 688.5 |
| 6月21日 | 三 | 蕎麥飯 | 蘿蔔滷肉 | 洋芋炒蛋 | 時蔬 | 花豆米苔目湯 | 水果 | 5.2 | 2.7 | 1.2 | 2.4 | 1.0 | 0.0 | 139.4 | 728.2 |
| 6月22日 | 四 | 端午連假 | | | | | | | | | | | | | |
| 6月23日 | 五 | | | | | | | | | | | | | | |
| 6月26日(蔬食日) | 一 | 小米飯 | 沙茶干片 | 鮮菇蒸蛋 | 有機蔬菜 | 地瓜芋圓甜湯 | 水果 | 4.5 | 2.4 | 1.1 | 2.2 | 1.0 | 0.0 | 310.7 | 641.2 |
| 6月27日 | 二 | 有機白米飯 | 日式筑前煮 | 開陽高麗 | 有機蔬菜 | 酸辣湯 | 水果/鮮奶 | 4.6 | 2.4 | 1.7 | 2.1 | 1.0 | 1.0 | 288.8 | 743.1 |
| 6月28日 | 三 | 紅藜飯 | 香酥魚丁*3 | 泡菜蘿蔔糕 | 時蔬 | 玉米筍片湯 | 水果 | 4.3 | 2.0 | 1.4 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 140.1 | 625.6 |
| 6月29日(特餐) | 四 | 日式烏龍麵+蜜汁腿排*1+魚板冬瓜+有機蔬菜+番茄蛋花湯 | | | | | 水果 | 4.1 | 2.0 | 1.8 | 2.4 | 1.0 | 0.0 | 130.9 | 613.8 |
| 6月30日 | 五 | 胚芽飯 | 三杯肉片 | 肉絲花椰 | 有機蔬菜 | 味噌海芽湯 | 水果 | 4.3 | 2.1 | 1.9 | 2.3 | 1.0 | 0.0 | 134.9 | 633.2 |

| 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 | 黑肉及海鮮 | 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 | 10次 | 7次 | 21次 | 0次 | 4次 | 7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**

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 、 水鴨魚、鯰魚、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。

## 美味鳳梨的二三事！

近期不論在傳統市場還是超市、賣場，都可以輕易發現鳳梨的身影，而且很多都會標示「台農17號」或「金鑽鳳梨」的字樣。「台農17號」其實就是我們常聽到的「金鑽鳳梨」，主要產期落在3月~5月，也是台灣目前栽培最多的品種，約佔總產量的85%。鳳梨在台灣還有另一個吉祥的名稱：旺來，搭配金黃色外觀的果肉，被視為吉祥的水果，逢年過節或生意人拜拜都會擺上一顆，祈求富貴財旺。

酸甜多汁的鳳梨是台灣常見的水果之一，含有豐富的維生素、膳食纖維及鳳梨酵素，有助於腸胃蠕動、消化吸收，除了當餐後水果，也能入菜或製成各種加工食品，例如：鳳梨罐頭、鳳梨啤酒、鳳梨酥等。除了台農17號（金鑽鳳梨），台農16號（甜蜜蜜鳳梨）、台農20號（牛奶鳳梨）也是經常在市場上可以採買到的鳳梨品種喔！

每每提到鳳梨，就會聽到長輩說「鳳梨頭西瓜尾」，意思是鳳梨的「頭部」比較甜，所以買回來的鳳梨如果整顆沒切，記得要「倒著放」這樣可以讓鳳梨尾部不會那麼酸！

★6/17糖醋豬肉，廚房會使用鳳梨入菜，各位小朋友敬請期待哦

澧食公益飲食文教基金會 原文網址https://www.dietpedia.fullfoods.org/lunch_explain_content.php?pid=269