



統鮮美食股份有限公司 113 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: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)
1月2日 (蔬食日)	二	有機白米飯	客家小炒	金菇炒蛋	有機時蔬	玉米蔬菜湯	水果/鮮奶	4.4	2.5	1.5	2.4	1	1	380.2	791.2
1月3日	三	糙米飯	南瓜魚丁	三絲銀芽	時蔬	番茄蛋花湯	水果	4.5	2.2	1.0	2.3	1	0	117.0	631.9
1月4日	四	紅藜飯	香菇肉燥	什錦冬瓜	有機時蔬	西式濃湯	水果/豆漿	4.2	3.1	1.9	2.4	1	0	146.6	703.3
1月5日 (特餐)	五	普羅旺斯炒飯+蜜汁雞翅*1+海結豆干+有機時蔬+綠豆芋圓甜湯					水果	4.7	2.8	1.2	2.2	1	0	252.9	687.4
1月8日	一	白米飯	咖哩豬	開陽高麗	有機時蔬	薑絲南瓜湯	水果	4.8	2.1	1.4	2.3	1	0	132.8	660.0
1月9日 (生日特餐)	二	日式炒麵+蔥燒翅小腿*2+焗烤花椰+有機時蔬+蘿蔔丸片湯+芝麻包					水果/鮮奶	5.1	2.1	2.0	2.4	1	1	248.5	822.6
1月10日	三	薏仁飯	黑胡椒肉柳	椒鹽甜不辣	時蔬	米粉湯	水果	6.2	2.3	1.1	2.5	1	0	115.7	767.9
1月11日	四	紫米飯	三杯雞	鮮菇蒸蛋	有機時蔬	地瓜西米露	水果	5.1	2.7	1.1	2.2	1	0	113.1	714.1
1月12日	五	小米飯	鮮菇魚羹	奶香洋芋	時蔬	海芽蛋花湯	水果/鮮奶	4.9	2.1	1.4	2.3	1	1	213.5	788.3
1月15日	一	麥片飯	照燒肉片	玉米肉末	有機時蔬	結菜大骨湯	水果	4.9	2.0	1.6	2.2	1	0	120.5	656.0
1月16日	二	有機白米飯	香酥魚丁*3	什錦滷味	有機時蔬	摩摩喳喳	水果/鮮奶	5.8	2.1	1.3	2.5	1	1	264.0	861.1
1月17日	三	雜糧飯	糖醋雞丁	土耳其炒蛋	時蔬	米粉湯	水果	4.7	2.8	1.1	2.3	1	0	131.3	691.9
1月18日 (特餐)	四	海苔肉鬆炒飯+香滷豬排*1+壽喜時蔬+有機時蔬+玉米大骨湯					水果	4.0	2.0	1.7	2.3	1	0	143.5	600.2
1月19日	五	蕎麥飯	泰式檸檬雞	蝦香鮮蔬冬粉	有機時蔬	味噌豆腐湯	水果	4.8	2.4	1.3	2.3	1	0	142.4	671.9

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		油炸食品	甜湯
						魚肉類	其他		
1次	3次	5次	5次	14次	0次	1次	1次	2次	3次

本菜單內容含有奶製品、蛋製品、海鮮、花生堅果、番茄等食材，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：橘子、柳丁、蘋果、百香果、蕃茄、葡萄等水果；青菜也以一週不重複為原則。

3. 魚類供應種類：旗魚、水鯊魚、鮫魚、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。



小食堂新發現



來自土耳其的傳統早餐Menemen



與歐美西方國家們相反，土耳其菜中的早餐能佔據一日三餐中最重要的地位，反而是中餐、晚餐可以簡化，因此，其品種也極端豐富。一頓典型的土耳其早餐可能會包括蔬菜、奶酪、橄欖、優格、麵包、蛋以及多種果醬、蜂蜜和堅果醬。

土耳其炒蛋“Menemen”是受歡迎的經典土耳其菜餚，結合炒蛋、番茄、甜椒與恰到好處的香料一起在鐵鍋裡燉煮，通常會搭配麵包沾著吃。其起源自土耳其伊茲密爾省一個叫“Menemen 梅內門”小鎮的早餐，這道跟該小鎮同名的菜，如今已是全土耳其的定番早餐菜色。

“Menemen”的字源來自於希臘的“menemenos”，意思是洪水或是溢出。這個名稱一方面隱含了土耳其與希臘那互相影響交織的歷史，一方面也有該小鎮是由河流溢出所帶來的肥沃土壤而形成的意義，同時還非常好地形象化了這道“土耳其炒蛋”的感覺。在把蛋液或整顆蛋放入煮到有些濃稠的香料番茄糊中時，你一定能感受到“洪水”的威力。

家常菜有趣的地方就在於，你的家不等同於我的家；土耳其炒蛋“Menemen”在土耳其最常被討論爭辯的點，是“你加不加洋蔥？”爭議的點是如果加了就不是早餐該出現的“Menemen”，而是一種主菜。2018年，土耳其的美食評論家在網路發起了一個“你家的Menemen加不加洋蔥”的投票，最後總共有43萬人投票，而結果是…洋蔥派只以51%的支持度險贏不加洋蔥派！1/17午餐將會供應土耳其炒蛋，你會支持哪一派呢？