



統鮮美食股份有限公司 113 年 2 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 (次)	鈣含量 (mg)	熱量 (Kcal)
2月16日	五	芝麻飯	義式燉肉	小黃瓜素雞	時蔬	南瓜濃湯	水果	4.6	3.5	1.1	2.3	1	0	117.8	739.3
2月17日	六	薏仁飯	菇菇雞丁	玉米肉末	有機時蔬	薑絲海芽湯	水果	4.8	2.3	1.4	2.2	1	0	126.3	663.6
2月19日	一	紅藜飯	泰式打拋豬	腐皮高麗	有機時蔬	肉羹清湯	水果	4.0	2.2	1.8	2.4	1	0	164.7	622.2
2月20日	二	有機白米飯	沙嗲雞	有機杏鮑菇炒花椰	有機時蔬	紅豆麥片湯	水果/ 鮮奶	5.4	2.1	1.8	2.2	1	1	221.9	832.1
2月21日	三	糙米飯	蘿蔔滷肉	螞蟻上樹	時蔬	珍菇蛋花湯	水果	4.9	2.3	1.5	2.4	1	0	128.1	680.2
2月22日 (特餐)	四	漢堡(主食)+麵線羹(主食/湯品)+海鮮排*1 +玉米炒蛋+有機時蔬 ※DIY漢堡→海鮮排夾在漢堡裡					水果	4.1	2.5	1.2	2.5	1	0	139.3	641.3
2月23日	五	蕎麥飯	黃燜雞	白菜滷	有機時蔬	客家鹹湯圓	水果/ 鮮奶	4.9	2.4	1.8	2.2	1	1	246.5	811.4
2月26日	一	白米飯	醬爆肉片	鮮菇蒸蛋	有機時蔬	雙色蘿蔔湯	水果	4.3	2.6	1.3	2.2	1	0	138.0	648.8
2月27日 (生日特餐)	二	培根炒飯+香滷翅小腿*2+焗烤洋芋+有機時蔬+玉米大骨湯					水果/ 鮮奶	4.6	2.2	1.0	2.3	1	1	199.7	768.3
2月28日	三	和平紀念日													
2月29日	四	麥片飯	海苔魚丁*3	關東煮	有機時蔬	黑糖珍珠醇奶	水果/ 豆漿	4.7	3.0	1.3	2.5	1	0	145.1	726.2

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	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			
0次	2次	4次	4次	9次	1次	3次	0次	2次	2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。



小食堂新發現



濃香夠味的中式料理『黃燜雞』



黃燜雞是一道起源於中國山東濟南並在中國各地流行的菜餚，最早可能來源於1927年濟南魯菜店「吉玲園」。主要原料有雞肉（通常為雞腿肉）、青椒和香菇，加入多種調料，放入鍋內（通常為砂鍋或石鍋）燉煮而成。也可根據食客需要加入金針菇、乾辣椒、海帶、豆腐皮等食材。

所謂的“燜”是指食材先過一遍油，然後再加上佐料水煮，煮開之後再用小火煮，最後收汁。至於為什麼叫“黃燜”，則是因為“燜”的食物顏色黃亮。如果在燜煮過程中加入醬油或糖，則會愈發紅亮，也被稱為“紅燜”。

黃燜雞通常搭配米飯食用，這一套餐稱為「黃燜雞米飯」。一些店家還會提供黃燜排骨飯、黃燜牛肉飯等，其做法與黃燜雞米飯類似，只是將雞肉替換為排骨或牛肉等。濟南人楊曉路所創立的黃燜雞連鎖餐廳「楊銘宇黃燜雞米飯」是黃燜雞米飯在中國各地流行的發端，而其店名來源於自己兒子的名字，寓意將店當做自己的親生兒子一樣看待。

還有一說黃燜雞的發明是借了朱元璋的東風。相傳，明朝開國皇帝朱元璋攻下京城後，天天美酒佳肴，於是每到吃飯他都很苦惱，總感覺吃什麼都沒有味道。機智的國師劉伯溫看出了朱元璋的煩惱，便在民間搜尋美味。一日，在朱元璋正愁菜無味難以下咽之時，劉伯溫端來了一碗雞肉湯讓朱元璋品嚐，朱元璋一看是雞肉，便有些生氣地責問國師為何獻上一碗普通的雞湯。面對朱元璋的責問，劉伯溫不慌不忙地解釋道：“皇上品嚐後便知它的美味”。朱元璋不情願的喝了幾口，發現味道果然不錯，便問道：“這是何物，為何如此鮮美”？劉伯溫說道：“此雞產自浙江仙居，冠黃、羽黃、喙黃，體小肉健、美味可口、營養豐富，型如元寶，又名元寶雞。”朱元璋聽後笑道：“好一個三黃”，故賜名“三黃雞”。從此，三黃雞名揚天下，同時也成了宮廷必備菜之一。不僅皇宮內的大廚開始研究烹飪此雞，民間也形成了眾多三黃雞的獨特烹調技術。至清代民國時期，老濟南的名店「吉玲園」保留了黃燜雞的獨特做法。