



統鮮美食股份有限公司 113 年 4 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:巫昱珊

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)	油鹽及調味料類(份)	水果(次)	乳品類(次)	鈣含量(mg)	熱量(Kcal)
4月1日	一	白米飯	蔥爆肉片	毛豆蒸蛋	有機時蔬	鮮筍湯	水果	4.3	2.6	1.3	2.1	1	0	131.3	646.5
4月2日	二	番茄肉醬義大利麵	🍅+義式翅小腿*2+焗烤奶香洋芋+有機時蔬+黑糖珍珠醇奶+芋泥包				水果/鮮奶	4.2	2.1	1.1	2.3	1	1	231.5	731.3
4月3日	三	糙米飯	豆瓣肉柳	黃瓜九片	時蔬	大滷湯	水果	4.3	2.4	1.8	2.2	1	0	128.0	645.2
4月4日	四	清明連假													
4月5日	五														
4月8日	一	紅藜飯	打拋干丁 🍅	有機木耳炒蛋	有機時蔬	田園蔬菜湯	水果	4.0	2.0	1.6	2.3	1	0	297.1	598.7
4月9日	二	有機白米飯	咖哩豬	三杯杏鮑菇	有機時蔬	日式味噌湯	水果/鮮奶	4.5	2.6	1.4	2.2	1	1	258.7	798.3
4月10日	三	胚芽飯	香酥魚丁*3 🍷	家常豆腐	時蔬	肉骨茶湯	水果	4.7	2.5	1.1	2.5	1	0	210.2	678.3
4月11日	四	上海菜飯+冰糖雞翅*1+蘿蔔燻肉羹+有機時蔬+紅豆紫米湯					水果	5.1	2.2	1.6	2.3	1	0	160.0	689.8
4月12日	五	雜糧飯	味噌肉片	鮮蔬冬粉 🍷	有機時蔬	海結大骨湯	水果/鮮奶	4.9	2.0	1.6	2.3	1	1	229.7	783.5
4月15日	一	麥片飯	鐵板肉柳	開陽扁蒲 🍷	有機時蔬	西式濃湯	水果	4.4	2.1	1.9	2.3	1	0	144.6	641.5
4月16日	二	有機白米飯	BBQ雞丁	海芽蒸蛋	有機時蔬	白菜豆腐湯	水果/鮮奶	4.3	3.0	1.2	2.2	1	1	237.6	801.3
4月17日	三	蕎麥飯	花生燒肉 🍷	筍炒三絲	時蔬	珍菇蛋花湯	水果	4.2	2.3	1.9	2.4	1	0	119.8	639.7
4月18日	四	燕麥飯	玉米燴雞	起司奶香花椰	有機時蔬	地瓜芋圓湯	水果	5.2	2.2	1.7	2.3	1	0	177.6	696.6
4月19日	五	古早味油飯 🍷+炸蝦捲*2 🍷+肉片 冬瓜+時蔬+黃芽大骨湯					水果/豆漿	4.0	3.0	1.7	2.5	1	0	122.9	685.4
4月22日	一	地瓜飯	瓜仔肉	韭香甜條	有機時蔬	薑絲黃瓜湯	水果	5.3	2.2	1.4	2.3	1	0	165.0	701.9
4月23日	二	有機白米飯	砂鍋魚丁 🍷	什錦咖哩	有機時蔬	玉米蛋花湯	水果/鮮奶	5.0	2.3	1.4	2.4	1	1	248.6	814.6
4月24日	三	小米飯	宮保雞丁 🍷	絲瓜豆腐煲	時蔬	台式米粉湯	水果	4.5	2.7	1.5	2.2	1	0	202.0	680.6
4月25日	四	什錦炒麵+香滷豬排*1+玉米肉茸+有機時蔬+芹香蘿蔔湯					水果	4.3	2.4	1.4	2.4	1	0	123.8	647.2
4月26日	五	薏仁飯	筍燒雞	蔥花炒蛋	有機時蔬	芋頭麥片甜湯	水果/鮮奶	4.8	2.7	1.4	2.3	1	1	232.9	826.7
4月29日	一	芝麻飯	梅干扣肉	蒸餃*2	有機時蔬	枸杞冬瓜湯	水果	4.3	2.0	1.3	2.3	1	0	146.9	608.5
4月30日	二	有機白米飯	三杯雞	蒲瓜肉絲	有機時蔬	摩摩喳喳	水果/鮮奶	5.1	2.1	1.8	2.2	1	1	217.1	809.4

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		
1次	3次	9次	7次	19次	1次	4次	1次	2次	5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

備註：1.水果供應種類:橘子、柳丁、蘋果、棗子、蓮霧、蕃茄、葡萄等水果；青菜也以一週不重覆為原則
2.魚類供應種類:旗魚、水鯊魚、鮫魚、烏魚...等
3.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



宮保雞丁的「宮保」是什麼意思？

醃過的雞肉丁切成一口大小後過油，半熟成金澄色澤後瀝乾備用，大火香煸艷紅的辣椒乾與酥炸花生，蔥白下鍋翻炒，香氣瀰漫時把雞丁一併入鍋，再加入醬料嗆香，風靡全世界的「宮保雞丁」熱騰上桌。不僅香辣誘人，口味重的嫩雞肉配上花生粒更是增加口感上的層次，只是這道名菜的「宮保」二字卻不知道從何而來。

相傳是清代名官丁寶楨嗜吃辣，在四川上任提督時，常叫家廚烹飪自己自創、一種用雞丁、辣椒、花生合炒而成的料理，那時候這道菜還沒有名字，勉強能稱得上是一種「用醬爆炒雞丁」，後來這道菜廣為流傳，為紀念創始者，便在菜名前加上「宮保」二字。

為了紀念丁寶楨，怎麼不是變成「寶楨雞丁」而是「宮保」呢？既然是大火爆炒的料理，不如叫作「宮爆」來得明白、有氣勢。其實明清兩代常會為官員安排一個沒有實權的「虛銜」，只是一個類似名譽性的頭銜，不代表任何實務，例如：太師、太保、少保、少傅...儘管被加封這些頭銜並沒有得到額外的實際權力，但是卻只有朝中重臣才能有這個榮耀，於是又被稱為「宮銜」，而到了咸豐皇帝之後，虛銜多用太保、少保、太子太保...等「保字尾」，就有了別稱「宮保」二字。而丁寶楨在任內表現優良，多有建樹，所以死後被追封「太子太保」，於是這道菜就有了宮保雞丁之名。

