



統鮮美食股份有限公司 113 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:巫晏珊

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)
5月1日	三	胚芽飯	沙茶肉片	蔬菜炒蛋	時蔬	海結大骨湯	水果	4.3	2.6	1.7	2.3	1.0	0.0	164.0	661.3
5月2日(特餐)	四	匈牙利蛋炒飯+蜜汁雞翅*1+培根炒花椰+有機時蔬+羅宋湯					水果	4.0	2.1	1.9	2.4	1.0	0.0	139.3	616.9
5月3日	五	糙米飯	打拋豬肉	壽喜時蔬	時蔬	玉米濃湯	水果	4.5	2.2	1.7	2.3	1.0	0.0	186.6	657.5
5月6日	一	麥片飯	紅燒肉	韭香甜條	有機時蔬	青菜蛋花湯	水果	5.7	2.1	1.5	2.3	1.0	0.0	147.0	723.8
5月7日	二	有機白米飯	左宗棠雞	蟹肉五柳羹(有機金滑菇)	有機時蔬	味噌海芽湯	水果/鮮奶	4.3	2.1	1.9	2.2	1.0	1.0	213.5	749.6
5月8日	三	雜糧飯	蔥爆肉柳	煉乳饅頭*1	時蔬	大滷湯	水果	5.6	2.1	1.2	2.5	1.0	0.0	146.4	715.9
5月9日(特餐)	四	汕頭炒麵+五香翅小腿*2+黃瓜肉片+有機時蔬+黑糖珍珠醇奶					水果	4.9	2.1	1.7	2.3	1.0	0.0	146.9	671.3
5月10日	五	蕎麥飯	什錦海鮮	木須炒蛋	時蔬	黃芽番茄湯	水果/鮮奶	4.2	2.4	1.5	2.4	1.0	1.0	222.9	766.6
5月13日	一	紅藜飯	蒙古炒肉片	冬瓜丸片	有機時蔬	南瓜蛋花湯	水果	4.2	2.3	1.8	2.3	1.0	0.0	118.8	637.5
5月14日	二	有機白米飯	味噌燒雞	肉末蒸蛋	有機時蔬	竹筍湯	水果/鮮奶	4.3	2.9	1.2	2.2	1.0	1.0	211.0	791.7
5月15日	三	芝麻飯	佛跳牆	醬燒油腐	時蔬	米粉湯	水果	4.7	3.0	1.3	2.4	1.0	0.0	252.2	721.6
5月16日	四	薏仁飯	青醬雞丁	肉片高麗	有機時蔬	玉米大骨湯	水果/豆漿	4.5	3.1	1.5	2.3	1.0	0.0	136.9	720.3
5月17日(特餐)	五	割稻飯+香滷豬排*1+三絲銀芽+有機時蔬+紅豆粉粿湯					水果	4.6	2.2	1.6	2.3	1.0	0.0	155.2	657.7
5月20日	一	白米飯	普羅旺斯燉肉	香菇扁蒲	有機時蔬	玉米蛋花湯	水果	4.7	2.1	1.6	2.3	1.0	0.0	121.6	659.6
5月21日(生日特餐)	二	日式烏龍麵+香滷腿排*1+焗烤奶香花椰+有機時蔬+巧達濃湯+奶皇包					水果/鮮奶	5.2	2.0	1.9	2.4	1.0	1.0	231.6	819.5
5月22日	三	紫米飯	紅燒魚丁	冰糖滷味	時蔬	米粉湯	水果	5.1	2.6	1.3	2.3	1.0	0.0	210.8	708.8
5月23日	四	小米飯	栗子燒雞	鮮菇蒸蛋	有機時蔬	地瓜甜湯	水果	5.3	2.8	1.0	2.2	1.0	0.0	173.2	730.2
5月24日	五	海苔飯	筍香肉燥	螞蟻上樹	時蔬	金菇白菜湯	水果/鮮奶	4.9	2.1	1.7	2.4	1.0	1.0	210.8	795.2
5月27日(特餐)	一	起司鮮菇拌飯+炸小魚排*2+三色玉米+有機時蔬+冬瓜大骨湯					水果	4.8	2.1	1.2	2.5	1.0	0.0	152.6	664.1
5月28日	二	有機白米飯	竹筍炒肉片	日式佃煮	有機時蔬	綠豆西米露	水果/鮮奶	5.6	2.2	1.5	2.2	1.0	1.0	265.5	847.1
5月29日	三	地瓜飯	咖哩雞	肉絲海根	時蔬	味噌豆腐湯	水果	4.2	2.5	1.5	2.3	1.0	0.0	185.1	644.3
5月30日	四	燕麥飯	馬鈴薯燉肉	番茄炒蛋	有機時蔬	田園珍菇湯	水果	4.5	2.5	1.3	2.4	1.0	0.0	127.1	672.9
5月31日	五	香鬆飯	泡菜雞丁	小黃瓜素雞	有機時蔬	薑絲南瓜湯	水果	4.3	3.5	1.3	2.2	1.0	0.0	130.3	713.3

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		魚肉類	其他	油炸品	甜湯
0次	3次	11次	9次	22次	1次			4次	1次	2次	4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、鮭魚、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



美式中國菜：左宗棠雞的淵源

綜觀各種最常被誤會來源地的菜餚，「左宗棠雞」肯定榜上有名。左宗棠雞是一道以炸、炒等手法烹調雞肉，再淋上一層酸甜醬料的料理。許多人都以為這道名字很中國的菜餚是湖南省的經典料理，但當地聽過「左宗棠雞」的人其實屈指可數。

左宗棠是一個真實的歷史人物。這位中國將領生於中國湖南省，曾經參與鎮壓太平天國叛亂。這場暴力叛亂髮生於19世紀中期，其首領自稱是耶穌基督之弟，叛亂軍隊差一點就推翻了清朝的統治。但是，據史書記載，左宗棠將軍一直到去世也沒對炸雞產生過任何特殊興趣。這道中國菜的發明人--湖南籍廚師彭長貴才是把左宗棠將軍的名字和炸雞塊綁在一起的始作俑者。

左宗棠雞乃是台灣發明，由「彭園」餐廳創始人彭長貴於1952年，接待訪台的美國太平洋第七艦隊司令亞瑟·雷德福（Arthur W. Radford）時所創作。「當時雷德福訪台三天，每天都要變化不同菜色。」陳正川娓娓道來。於是其中一天，彭長貴更動傳統湘菜「麻辣子雞」的一些調味，並改用雞腿肉，烹製出另一道雞料理。雷德福品嚐後覺得味道極美，詢問菜名。由於其為海軍上將，彭長貴想起同鄉的知名湘軍將領左宗棠，便來個「將軍對將軍」，脫口而出這道料理叫「左宗棠雞」。最初它的味道中所含的酸味要多於甜味。紐約餐館經營者在台北品嚐到彭長貴發明的左宗棠雞後，就把這道菜帶到了美國。隨著時間的推移，這道菜的味道也不斷演變，最終形成了和最初的味道截然不同的偏甜、粘稠口味，從而迎合比湖南人更喜甜不喜酸的美國消費者的胃口。

