



統鮮美食股份有限公司111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：張靜雯

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 蛋內類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂及 堅果類 子類 (份)	水果 (次)	乳品 類(次)	鈣含 量 (mg)	熱量 (Kcal)
6月6日	一	白米飯	咖哩魚丁	奶香花椰	有機蔬菜	田園蔬菜湯	水果/ 豆漿	4.5	2.9	2.0	2	1	0	144.8	700.4
6月7日	二	DIY拉麵+燒烤肉片+什錦鮮蔬+有機蔬菜+味噌湯					水果/ 鮮奶	4.0	2.2	1.5	2.1	1	1	282.4	687.2
6月8日	三	胚芽飯	客家小炒	泡菜蘿蔔糕	時蔬	黑糖珍珠醇奶	水果	5.9	2.3	1.3	2.3	1	0	382.9	739.0
6月9日	四	糙米飯	腰果雞丁	毛豆蒸蛋	有機蔬菜	冬瓜大骨湯	水果	4.3	2.9	1.4	2.2	1	0	133.5	672.2
6月10日	五	紫米飯	香滷豬排*1	綜合滷味	有機蔬菜	珍菇蛋花湯	水果/ 鮮奶	4.5	2.5	1.4	2.1	1	1	277.2	737.6
6月13日	一	小米飯	栗子燒肉	蔥花炒蛋	有機蔬菜	海帶大骨湯	水果	4.9	2.6	1.3	2.4	1	0	146.3	702.3
6月14日	二	有機白米飯	糖醋雞丁	芋香高麗	有機蔬菜	地瓜QQ圓湯	水果/ 鮮奶	4.9	2.1	1.5	2.2	1	1	268.3	749.7
6月15日	三	燕麥飯	炸魚排*1(注意魚軟刺)	芝香彩椒四季	時蔬	酸辣湯	水果	4.3	2.0	1.5	2.5	1	0	193.9	623.5
6月16日	四	芝麻飯	蔥爆肉片	彩蔬黃瓜	有機蔬菜	黃芽大骨湯	水果/ 豆漿	4.3	3.0	2.2	2.3	1	0	137.4	705.8
6月17日	五	茄汁義大利麵+義式腿排*1+焗烤白醬洋芋+時蔬+南瓜濃湯					肉包/ 水果	4.3	2.4	1.2	2.2	1	0	118.0	636.6
6月20日	一	蕎麥飯	蠔油香菇雞	金菇絲瓜	有機蔬菜	西谷米奶茶	水果	4.9	2.0	1.8	2.4	1	0	151.7	669.0
6月21日	二	有機白米飯	咖哩豬肉	木耳白菜	有機蔬菜	玉米濃湯	水果/ 鮮奶	4.3	2.1	1.4	2.2	1	1	268.4	692.6
6月22日	三	燕麥飯	瓜仔雞	蒜味花椰	時蔬	竹筍排骨湯	水果	4.3	2.0	2.2	2.2	1	0	149.6	623.6
6月23日	四	胚芽飯	韓式燒肉	鄉村粉絲	有機蔬菜	黃瓜鮑菇湯	水果	4.9	2.1	1.5	2.1	1	0	124.4	657.0
6月24日	五	菜脯雞粒炒飯+烤雞排*1+蔥花玉米蒸蛋+有機蔬菜+麵線羹					水果/ 鮮奶	4.8	2.9	1.0	2	1	1	250.3	775.5
6月27日	一	地瓜飯	橙香排骨	蝦香高麗	有機蔬菜	金菇蛋花湯	水果	4.0	2.1	2.0	2.2	1	0	146.6	608.7
6月28日	二	和風醬燒大阪炒麵+炸魚排*1+蒸蛋+有機蔬菜+綠豆湯					水果/ 鮮奶	4.0	2.7	1.0	2.5	1	1	279.8	732.1
6月29日	三	五穀飯	塔香豬肉片	蒸餃X2	時蔬	日式味噌湯	水果	5.6	2.2	1.1	2.1	1	0	140.4	701.3
6月30日	四	糙米飯	孜然燉雞	豆干小炒	時蔬	海帶鮑菇湯	水果	4.3	3.9	1.3	2.3	1	0	301.8	748.4

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	新鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
						魚肉類	其他		
1次	3次	8次	7次	17次	1次	1次	1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

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. 水果供應總類：橘子、芭樂、蘋果、蕃茄、葡萄等水果；青菜也以一週不重覆為原則。

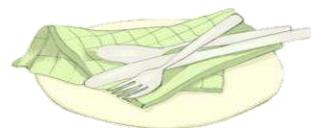
3. 魚類供應總類：旗魚、水鯊魚、鮫魚、烏魚...等

4. 蔬菜供應總類：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。



用餐衛生及禮儀



1. 用餐時避免使用自己的餐具不斷地翻檢菜餚，因為唾液中的病菌容易經由此一途徑而傳染給其他人，應使用公筷母匙。

2. 適量點(取)餐，避免浪費。尤其在吃到飽餐廳，許多人為了值回票價，不斷的點餐、取餐，最後卻無法吃完，然而餐廳為了衛生安全，都會將這些菜色直接丟倒，進而導致浪費。

3. 細嚼慢嚥，仔細品嚐菜色的口味外，也能避免吃太快造成身體不適。

4. 在外用餐時，若離開座位，不可隨意奔跑，避免撞到端著滾燙菜餚的服務人員。

5. 用餐時避免玩手机或電動，此行為不僅很不尊重一同用餐的人，若菜餚有狀況時也無法馬上發現。

6. 可將骨頭、菜渣等廚餘放入桌上已使用完畢的餐盤；或是鋪張衛生紙在桌面上用來放置廚餘。絕對不可以隨意地丟在地上，或是亂放，以維護用餐環境。