



福星國民小學 115年02+3月份菜單

委外廠商：統鮮美食股份有限公司 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：張維芝

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)	
2月23日 (特餐)	一	哨子肉醬炒麵 + 有機黑蠔菇肉柳 + 關東煮 + 有機蔬菜 + 玉米蛋花湯							4.6	2.5	1.7	2.3	0.0	0.0	181.5	657.9
2月24日	二	有機白米飯	砂鍋魚丁	鮮蔬炒蛋	有機蔬菜	日式味噌湯	水果/鮮奶	4.3	3.9	1.6	2.4	1.0	1.0	275.7	891.8	
2月25日	三	香鬆飯	照燒肉片	茄汁洋芋	時蔬	鮮筍湯	水果	4.7	2.4	1.3	2.3	1.0	0.0	113.4	671.5	
2月26日	四	小米飯	香滷腿排*1	排骨酥白菜	有機蔬菜	摩摩喳喳	水果	4.5	2.5	1.5	2.5	1.0	0.0	158.1	678.7	
2月27日	五	228和平紀念日														
3月2日	一	紅藜飯	香酥小魚排*2	開陽結菜	有機蔬菜	匈牙利蔬菜湯	水果	4.3	2.4	1.6	2.5	1.0	0.0	131.9	661.2	
3月3日	二	有機白米飯	糖醋肉	彩蔬魚羹	有機蔬菜	元宵甜湯圓	鮮奶	4.9	2.4	1.1	2.4	0.0	1.0	174.4	780.5	
3月4日	三	燕麥飯	烤肉醬雞丁	蝦香鮮蔬冬粉	時蔬	番茄蛋花湯		4.6	2.6	1.3	2.3	0.0	0.0	137.7	653.0	
3月5日	四	薏仁飯	打拋豬肉	玉米蒸蛋	有機蔬菜	芹香白玉湯	水果	4.3	2.9	1.4	2.3	1.0	0.0	162.7	682.6	
3月6日 (特餐)	五	麻油雞拌飯 + 安東燉雞 + 家常豆腐 + 時蔬 + 黃芽鮮菇湯					水果	4.8	2.9	1.3	2.4	1.0	0.0	206.1	716.5	
3月9日	一	麥片飯	蔥油雞	塔香米血糕(有機杏鮑菇)	有機蔬菜	黑糖珍珠醇奶	水果	4.7	2.5	1.2	2.3	1.0	0.0	166.9	670.5	
3月10日 (特餐)	二	日式烏龍麵 + 紅燒肉 + 脆炒如意芽 + 有機蔬菜 + 珍菇蛋花湯					水果/鮮奶	4.6	2.7	2.1	2.3	1.0	1.0	243.1	798.2	
3月11日	三	蕎麥飯	炒三鮮	雞絲花椰	時蔬	薑絲南瓜湯		4.5	2.5	1.8	2.4	0.0	0.0	140.2	650.1	
3月12日	四	白米飯	義式豬排*1	土耳其炒蛋	有機蔬菜	玉米大骨湯	水果	4.6	2.8	1.1	2.4	1.0	0.0	125.9	693.2	
3月13日	五	芝麻飯	瓜仔雞	丸片冬瓜	時蔬	海結大骨湯		4.5	2.7	1.8	2.3	0.0	0.0	137.4	664.6	
3月16日	一	小米飯	奶香玉米魚	蒸餃*2	有機蔬菜	青菜蛋花湯	水果	4.6	2.5	1.3	2.3	1.0	0.0	135.5	670.6	
3月17日	二	有機白米飯	鐵板肉柳	鮮菇蒸蛋	有機蔬菜	味噌湯	水果/鮮奶	4.5	2.9	1.2	2.3	1.0	1.0	224.6	814.8	
3月18日	三	燕麥飯	栗子燒雞	蜜汁豆干	時蔬	竹筍大骨湯	水果	4.4	3.1	1.3	2.5	1.0	0.0	266.4	707.3	
3月19日 (生日特餐)	四	海苔什錦拌飯 + 蜜汁翅小腿*2 + 蒜香高麗 + 有機蔬菜 + 馬鈴薯薏仁湯 + 菠蘿麵包						5.1	2.4	1.6	2.4	0.0	0.0	120.4	681.8	
3月20日	五	紫米飯	蔥爆肉片	醬燒油腐	時蔬	綠豆芋圓甜湯		4.8	2.9	1.3	2.3	0.0	0.0	217.4	685.3	
3月23日	一	紅藜飯	咖哩豬	鮮蔬麵疙瘩	有機蔬菜	黃芽番茄湯	豆奶/水果	4.8	2.9	1.6	2.3	1.0	0.0	112.2	720.9	
3月24日	二	有機白米飯	五香雞翅*1	玉米肉茸	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯	鮮奶	4.8	2.5	1.1	2.3	0.0	1.0	188.8	781.0	
3月25日	三	薏仁飯	香酥魚丁	螞蟻上樹	時蔬	QQ冬瓜露		4.8	2.3	1.1	2.5	0.0	0.0	125.5	652.8	
3月26日	四	燕麥飯	親子丼	綜合滷味	有機蔬菜	田園蔬菜湯	水果	4.5	2.7	1.6	2.3	1.0	0.0	163.3	688.3	
3月27日 (特餐)	五	刈包 + 梅乾肉片 + 香蔥菜脯炒蛋 + 時蔬 + 肉羹麵線					水果	4.4	3.0	1.3	2.4	1.0	0.0	191.0	698.2	
3月30日	一	紅藜飯	香菇肉燥	白菜獅子頭	有機蔬菜	蘿蔔油腐湯	水果	4.4	2.9	1.7	2.3	1.0	0.0	130.1	699.4	
3月31日	二	有機白米飯	三杯雞	番茄炒蛋	有機蔬菜	花生甜湯	鮮奶	4.8	2.9	1.3	2.4	0.0	1.0	274.0	817.5	
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)							
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							
5次	11次	10次	25次		1次	魚肉類	其他	2次	6次							

本菜單內容含有奶製品、蛋製品、海鮮、花生堅果等食材，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.水果供應種類:小番茄、葡萄、橘子等水果;青菜也以一週不重覆為原則。

備註: 2.魚類供應種類:旗魚、水鯊魚、鮫魚...等

3.蔬菜供應種類:青江菜、小白菜、鵝白菜、油菜、油麥菜、空心菜...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。



小食堂健康宣導



資料來源: <https://reurl.cc/rKOLAZ>

菇類為何被歸類為「蔬菜」?

隨著栽培技術的進步，像是鴻喜菇、秀珍菇、香菇、杏鮑菇、金針菇、木耳等都已是餐桌上常見食材，也變換出許多不同的料理。我們常將菇類當成「蔬菜」食用，但它其實是屬於「真菌」類，那為什麼我們會把菇類當成蔬菜看待呢？

這就好比我們常吃的白蘿蔔，從生物學來看其實是植物的根部；另外像是南瓜，生物學把它劃分在植物的果實，但從營養學來看，南瓜含有比大多數蔬菜還多的澱粉，因此它被劃分在「全穀雜糧類」而非「蔬菜類」。

因此，從生物學的觀點來看，菇類其實是屬於「真菌」，但從營養學的面向來看，菇類大多熱量低，所含的三大營養素比例以及能夠提供豐富的維生素、礦物質、膳食纖維等等的特性，其實都跟蔬菜十分相似，因此營養學仍將各式各樣的菇視為「蔬菜類」的一員，稱為菌菇類。基於上述理由，我們也會把兩來菇、海帶、紫菜等這類食材當成是「蔬菜類」看待。