



福星國民小學 115年04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)	豆魚肉蛋類(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)
4月1日	三	薏仁飯	羅勒豬柳	宮廷醬年糕	時蔬	海芽蛋花湯	水果	4.5	2.4	1.6	2.3	1.0	0.0	135.9	658.8
4月2日 (特餐)	四	義大利麵(斜管麵) + 醬燒雞翅*1 + 波隆那肉醬 + 有機時蔬 + 玉米濃湯					水果	4.6	2.8	1.1	2.3	1.0	0.0	124.5	686.9
4月3日	五	清明節 + 兒童節連假													
4月6日	一														
4月7日	二	有機白米飯	義式燉肉	什錦冬瓜	有機時蔬	黑糖珍珠醇奶	水果/鮮奶	4.5	2.4	1.5	2.3	1.0	1.0	167.9	784.7
4月8日	三	小米飯	五味燒魚	毛豆蒸蛋	時蔬	海結大骨湯		4.4	2.7	1.5	2.4	0.0	0.0	150.0	655.0
4月9日	四	麥片飯	瓜仔雞	奶香洋芋	有機時蔬	日式味噌湯	水果	4.7	2.4	1.3	2.3	1.0	0.0	116.5	668.9
4月10日 (特餐)	五	肉絲蛋炒飯 + 勝利豬排*1 + 日式豆腐煲 + 時蔬 + 竹筍湯					水果	4.5	2.8	1.2	2.5	1.0	0.0	188.4	693.6
4月13日	一	紅藜飯	味噌有機菇燒豬	扁蒲炒肉片	有機時蔬	珍菇蛋花湯(有機金針菇)	水果	4.5	2.5	1.8	2.3	1.0	0.0	113.3	678.9
4月14日	二	有機白米飯	粉紅醬雞丁	菇菇蒸蛋	有機時蔬	肉羹白玉湯	鮮奶	4.5	2.9	1.3	2.3	0.0	1.0	216.7	791.2
4月15日	三	紫米飯	韓式燒肉片	鮮燴黃瓜	時蔬	青菜豆腐湯		4.6	2.6	1.9	2.3	0.0	0.0	153.9	670.4
4月16日 (生日特餐)	四	蘑菇醬鐵板麵 + 五香翅小腿*2 + 蛋酥高麗 + 有機時蔬 + 番茄蛋花湯 + 起酥麵包					水果	4.8	2.5	1.6	2.3	1.0	0.0	129.5	694.4
4月17日	五	薏仁飯	紅燒魚丁	客家小炒	時蔬	地瓜甜湯	水果	4.4	2.9	1.1	2.4	1.0	0.0	287.4	684.4
4月20日 (特餐)	一	普羅旺斯炒飯 + 蔥燒雞翅*1 + 日式佃煮 + 有機時蔬 + 薑絲南瓜湯					水果	4.6	2.6	1.4	2.3	1.0	0.0	149.8	680.0
4月21日	二	有機白米飯	三杯海鮮	玉米肉茸	有機時蔬	冬瓜大骨湯	鮮奶	4.8	2.4	1.4	2.3	0.0	1.0	175.3	779.8
4月22日	三	蕎麥飯	鐵板肉柳	奶香花椰	時蔬	酸辣湯		4.6	2.6	1.8	2.3	0.0	0.0	141.5	659.0
4月23日	四	芝麻飯	沙嗲雞	蒸餃*2	有機時蔬	黑糖QQ圓	水果/豆奶	4.7	3.0	1.1	2.4	1.0	0.0	112.1	713.6
4月24日	五	麥片飯	芋頭燒肉	番茄炒蛋	時蔬	玉米大骨湯	水果	4.7	2.8	1.1	2.4	0.0	0.0	134.2	671.4
4月27日	一	白米飯	照燒肉片	塔香海茸	有機時蔬	紅豆芋圓湯	水果	4.6	2.4	2.1	2.3	1.0	0.0	108.1	684.4
4月28日 (特餐)	二	日式海苔烏龍麵 + 蜜汁腿排*1 + 冬瓜丸片 + 有機時蔬 + 鮮菇蛋花湯					水果/鮮奶	4.5	2.4	1.8	2.3	1.0	1.0	219.4	795.3
4月29日	三	紫米飯	椒鹽魚丁*3	哨子豆腐	時蔬	薑絲黃瓜湯	水果	4.5	2.8	1.2	2.5	1.0	0.0	201.1	691.7
4月30日	四	小米飯	法式燉雞	玉米蒸蛋	有機時蔬	野菜味噌湯		4.5	2.8	1.2	2.3	0.0	0.0	129.5	658.1
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				
4次	8次	8次	19次		1次		4次		0次		2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。
2. 魚類供應種類：旗魚、水鯊魚、鮭魚...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



台式經典五味醬：海鮮的絕配靈魂醬料

五味醬~海鮮良伴，一口嚐盡豐富鮮美層次

常與清蒸、水煮海鮮相搭的五味醬，是台式醬料中最具代表性的經典一味，其確切由來已難以考究。

有一種說法是源自北投的酒家菜，當時客人偏愛原味清蒸海鮮，主廚便將廚房常備調味料打成泥狀製成醬料，讓本就清甜的海鮮風味更上一層樓。因廣受大家的喜愛，逐漸成為台菜醬料的經典代表，又因核心原料為五種，故而得名「五味醬」。

最早的五味醬以醬油膏、薑、蒜、白醋、番茄醬為基底，將薑蒜打泥後與其他醬料混合均勻，後世則陸續有人加入辣椒、香油、糖等調整比例，醬料風味也因此更加多元。

雖名為五味，卻可以透過原料比例調整與額外食材添加，發展出各家獨門風味。有人加入蔥末、香菜末增添層次，薑、蒜等食材也可選擇保留碎末強化口感，或打成泥狀呈現綿細質地，各有風采，如今多用來搭配九孔、花枝、軟絲、大蝦這類帶有韌性、耐咀嚼的海鮮，是海鮮類料理的風味好搭檔呢！

資料來源：<https://reurl.cc/N2pXxn>