



統鮮美食股份有限公司 111年1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)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂及堅果種子類(份)	水果(次)	乳品(次)	鈣含量(mg)	熱量(Kcal)
1月3日	一	白米飯	腰果雞丁	鐵板油腐	時蔬	玉米南瓜濃湯	水果	5.1	3.2	1.0	2.3	1	0	242.3	745.6
1月4日	二	糙米飯(有機白米)	糖醋魚丁	菇炒花椰	有機蔬菜	白菜蛋花湯	水果/鮮奶	4.5	2.0	2.0	2.2	1	1	272.9	724.3
1月5日	三	紅藜飯	脆薯燉豬	三杯細粉	時蔬	蘿蔔丸片湯	水果	4.8	2.3	1.3	2.3	1	0	121.5	671.6
1/6 (特餐)	四	匈牙利蛋炒飯+冰糖滷翅小腿*2+木耳冬瓜+有機蔬菜+海帶金菇湯					水果	4.4	2.3	1.7	2.1	1	0	124.3	642.4
1月7日	五	紫米飯	京醬肉柳	蔬菜炒蛋	時蔬	地瓜芋圓湯	水果	5.3	2.7	1.4	2.2	1	0	148.0	728.9
1月10日	一	小米飯	結頭菜燒雞	洋蔥炒甜條	有機蔬菜	米粉湯	水果	6.1	2.2	1.3	2.2	1	0	133.6	749.4
1月11日	二	燕麥飯(有機白米)	雙茄燉肉	關東煮	有機蔬菜	大滷湯	水果/鮮奶	4.5	2.3	1.7	2.1	1	1	279.7	727.3
1月12日	三	薏仁飯	海苔魚丁*3	蒸蛋	時蔬	豆芽大骨湯	水果	4.6	2.7	1.0	2.5	1	0	135.2	681.5
1月13日	四	胚芽飯	泰式打拋豬	白菜滷	有機蔬菜	摩摩喳喳	水果	5.1	2.1	1.8	2.2	1	0	158.8	678.0
1/14 (特餐)	五	中華炒麵+香滷雞腿*1+咖哩洋芋+時蔬+味噌白玉湯					水果/鮮奶	4.0	2.1	1.5	2.1	1	1	278.8	674.4
1月17日	一	麥片飯	沙茶干片	玉米炒蛋	時蔬	結菜大骨湯	水果	4.6	2.0	1.5	2.3	1	0	287.7	639.1
1/18 (生日特餐)	二	五目炊飯(有機白米)+炸海鮮排*1+焗烤南瓜火腿+有機蔬菜+黑糖珍珠醇奶+芝麻包					水果/鮮奶	5.2	2.2	1.1	2.4	1	1	226.0	768.8
1月19日	三	燕麥飯	菇菇燒雞	哨子豆腐	時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	4.3	3.0	1.5	2.1	1	0	203.6	675.4
1月20日	四	白米飯	壽喜燒	彩椒高麗	有機蔬菜	金針菇蛋花湯	水果	4.3	2.1	2.0	2.1	1	0	142.4	621.5

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)	
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	5次	5次	13次	1次	0次	3次	2次	3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、百香果、柿子、蘋果、蕃茄、葡萄、柳丁等水果；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、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，每週二、週四供應有機蔬菜。



怎麼做? 讓我們跟農藥說掰掰~~~

想要洗淨蔬果減少農藥殘留，需掌握以下4大原則：

1、購買當季、當地的農作物

當季、當地的農作物，生長較容易，使用的農藥會比較少；雨季搶收的農作物，其施灑的農藥可能還沒達到安全採收期，導致農藥殘留多。

2、物理洗淨好過化學分解

藉由物理方式，如：切除、刷洗、沖洗去除農藥，即可達到最佳效果。有些人會使用小蘇打、臭氧浸泡等化學方式分解農藥，但農藥的性質分成很多種，用錯方式可能會產生負面效果。

3、注意清洗順序預防交叉污染

以包葉菜為例，農藥通常殘留在菜葉上，先剝除外面的葉子，再沖洗，後浸泡、加熱，才能確實洗淨。

4、不要過度清洗

過度清洗會影響蔬果風味，減少營養價值。

