



# 統鮮美食股份有限公司 111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：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 水果類 食品	全 穀 雜 糧 類 (份)	豆 魚 蛋 肉 類 (份)	蔬 菜 類 (份)	油 脂 及 堅 果 類 (份)	水 果 (次)	乳 品 (次)	鈣 含 量 (mg)	熱 量 (Kcal)
5月2日	一	小米飯	照燒肉片	泰式酸辣蛋	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯	水果	4.3	2.8	1.5	2.2	1	0	164.4	668.3
5月3日	二	有機白米飯	日式咖哩雞	雙色花椰	有機蔬菜	珍菇蛋花湯	水果/鮮奶	4.5	2.1	1.9	2.1	1	1	258.2	723.4
5月4日	三	紫米飯	香菇魚羹	三杯油腐	時蔬	玉米濃湯	水果	4.9	2.6	1.3	2.2	1	0	228.2	698.2
5/5 (特餐)	四	蠔油肉絲炒麵+蜜汁雞翅*1+紅燒冬瓜+有機蔬菜+芝麻奶露					水果	4.0	2.3	1.7	2.3	1	0	133.2	622.4
5月6日	五	薏仁飯	針菇肉柳	鵝鴨燴白菜	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4.3	2.3	1.9	2.1	1	0	176.5	633.3
5月9日	一	紅藜飯	坦都里雞肉	黃瓜肉片	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果	4.5	2.3	1.5	2.2	1	0	120.1	649.8
5月10日	二	有機白米飯	花生燒肉	毛豆蒸蛋	有機蔬菜	紅豆紫米湯	水果/鮮奶	5.4	2.8	1.1	2.1	1	1	266.1	814.3
5月11日	三	胚芽飯	親子丼	蜜汁豆干	時蔬	麵線羹	水果	4.9	3.7	1.1	2.3	1	0	285.6	778.9
5月12日	四	芝麻飯	炸魚丁*3	蛋酥扁蒲	有機蔬菜	匈牙利蔬菜湯	水果	4.5	2.1	1.7	2.5	1	0	135.6	653.2
5/13 (特餐)	五	培根蛋炒飯+冰糖滷豬排*1+日式佃煮+時蔬+冬瓜大骨湯					水果/鮮奶	4.2	2.1	1.7	2.2	1	1	252.1	698.0
5月16日	一	白米飯	三杯海鮮	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	米苔目甜湯	水果	4.6	2.6	1.4	2.2	1	0	135.9	677.2
5/17 (生日特餐)	二	日式烏龍麵+滷雞腿排*1+焗烤花椰+有機蔬菜+酸辣湯+奶皇包					水果/鮮奶	4.0	2.3	1.6	2.1	1	1	259.7	697.7
5月18日	三	地瓜飯	油腐燒肉	脆炒如意芽	時蔬	玉米蔬菜湯	水果	4.1	2.5	1.7	2.1	1	0	200.9	633.1
5月19日	四	燕麥飯	洋芋燒雞	椒鹽甜條	有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果	6.4	2.3	1.0	2.5	1	0	130.7	783.1
5月20日	五	玉米飯	打拋豬肉	海結豆干	有機蔬菜	蘿蔔大骨湯	水果	4.0	3.3	1.5	2.1	1	0	286.9	683.4
5/23 (特餐)	一	蘿蔔拌飯+五香翅小腿*2+咖哩魚丸+有機蔬菜+黃瓜大骨湯					水果	4.9	2.1	1.3	2.1	1	0	130.6	650.7
5月24日	二	有機白米飯	糖醋豬肉	玉米三色	有機蔬菜	鮮筍湯	水果/鮮奶	5.0	2.4	1.4	2.2	1	1	282.1	771.6
5月25日	三	紫米飯	鮮菇雞	枸杞絲瓜(寬粉)	時蔬	柴魚油腐湯	水果	4.9	2.6	1.7	2.2	1	0	173.1	698.7
5月26日	四	糙米飯	醬爆肉片	魚板蒸蛋	有機蔬菜	綠豆芋圓甜湯	水果	4.9	2.6	1.1	2.1	1	0	143.4	679.6
5月27日	五	小米飯	奶香魚丁	小黃瓜素雞	時蔬	羅宋湯	水果/鮮奶	4.5	3.1	1.3	2.3	1	1	247.9	789.9
5月30日	一	麥片飯	南瓜燉肉	滑蛋鮮筍羹	有機蔬菜	椰香西米露	水果	5.2	2.6	1.3	2.1	1	0	134.9	709.3
5月31日	二	有機白米飯	檸檬魚丁	培根高麗	有機蔬菜	珍菇海芽湯	水果/鮮奶	4.3	2.1	1.8	2.3	1	1	275.3	712.0

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	
0次	5次	9次	8次	22次	0次	魚肉類	其他	2次	5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。

## 原來剩食(leftover) ≠ 廚餘(kitchen waste)!!!

剩食跟廚餘有什麼不同呢？我們可以用「還能不能吃」這種簡單的方式來區分。「剩食」是指已過了賞味期限，但未過保存期限、賣相不佳、商家貼錯標籤或包裝出錯導致無法販賣但仍可食用的食材；而「廚餘」則為丟棄之生、熟食物及其殘渣，像是不可再食用的果皮等。兩者最大的不同點在於，「剩食」為仍然可食用，卻被人們丟棄的食物。

降低剩食的根本源頭在於減少食物資源的浪費，當我們在丟棄食物時，是否有想過世界上仍有其他人正在承受飢餓之苦？廚房在製作餐點時，也可利用不同的手法將食材的廢棄率降到最低。除了烹調過程的損耗，平時在採買時我們可以依照自己的需求量購買、選擇當季的農作物或是將未煮完或未食用完的食材妥善保存，這些都是避免食物浪費導致剩食產生的好方法。若人人都能更珍惜食物，就能避免食物進入垃圾回收系統，而無法發揮食物本身的價值。

資料來源：<https://www.fullfoods.org/> 濃食公益飲食文化教育基金會

### 剩食 VS 廚餘

我們是不能吃的喔！



醃蔬果、過熟蔬果

果皮、蛋殼、骨頭、咖啡渣

良食脈動 FOOD PULSE