



# 統鮮美食股份有限公司 112年2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)	乳品類(次)	鈣含量(mg)	熱量(Kcal)
2月13日	一	小米飯	義式燉肉	肉片高麗菜	有機蔬菜	玉米蘿蔔湯	水果	4.6	2.1	1.6	2.1	1	0	138.6	644.9
2月14日	二	有機白米飯	南瓜魚丁	韭菜甜條	有機蔬菜	酸辣湯	水果/豆漿	5.4	3.1	1.4	2.2	1	0	151.6	769.5
2月15日	三	糙米飯	蔥爆肉柳	開陽結菜	時蔬	冬瓜大骨湯	水果	4.3	2.2	2.0	2.3	1	0	128.6	639.6
2/16 (特餐)	四	上海菜飯+蜜汁腿排*1+日式佃煮+有機蔬菜+海芽蛋花湯					水果	4.3	2.7	1.5	2.2	1	0	191.6	659.9
2月17日	五	紅藜飯	三杯肉片	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	羅宋湯	水果/鮮奶	4.2	2.4	1.2	2.3	1	1	264.1	716.4
2月18日	六	胚芽飯	咖哩雞	三絲銀芽	有機蔬菜	紅豆芋圓湯	水果	5.7	2.0	1.6	2.2	1	0	151.9	712.3
2月20日	一	麥片飯	紅麴燒肉	九片冬瓜	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	4.7	2.3	1.6	2.1	1	0	132.6	656.3
2/21 (生日特餐)	二	日式海苔烏龍麵+香滷雞翅*1+焗烤奶香花椰+有機蔬菜+摩摩喳喳+奶皇包					水果/鮮奶	5.8	2.1	1.9	2.2	1	1	255.6	824.2
2月22日	三	燕麥飯	打拋豬	蛋酥白菜	時蔬	關東煮湯	水果	4.3	2.3	1.8	2.3	1	0	173.5	646.3
2月23日	四	白米飯	蘿蔔燉雞	蒸蛋	有機蔬菜	海結大骨湯	水果/豆漿	4.0	3.8	1.4	2.1	1	0	152.6	714.7
2月24日	五	薏仁飯	炸魚丁*3	紅燒豆腐	時蔬	珍菇蛋花湯	水果/鮮奶	4.7	3.0	1.1	2.5	1	1	334.1	799.0

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			
				魚肉類	其他	魚肉類	其他	油炸品	甜湯		
0次	2次	5次	4次	11次		0次		3次	0次	1次	2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!

2. 水果供應總類：橘子、柳丁、蘋果、百香果、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。

★行政院補助學校午餐採用國產可溯源石斑魚專案計畫，供應魚種為『龍虎斑或龍膽石斑』，採外加一道菜方式辦理，考量學生食量及產程，故維持三菜，當日原主菜食材費用以「產銷履歷豆奶」替代。本月供應日為2/14，若供貨時間異動，則另行公告。

## 燕麥奶原來不能取代牛奶!!!

燕麥奶(Oat Milk)為常見植物奶的一種，乳白的顏色及口感與牛奶類似，經常被用來取代牛奶，事實上，比較兩者所含的營養成分大不相同：

1. 燕麥奶屬全穀雜糧類，主要營養成分為碳水化合物；蛋白質及鈣質則含量較低。

(每100克燕麥奶含碳水化合物：8.1g、蛋白質：1.0g、鈣：4mg)

★市售燕麥奶成分主要由燕麥和水混合而成，與地瓜、糙米飯、蕎麥麵等都屬於全穀雜糧類。

2. 牛奶屬乳品類，主要為鈣質良好的食物來源，且含有優質蛋白質、多種維生素、礦物質等。

(每100克鮮奶含碳水化合物：4.8g、蛋白質：3.1g、鈣107mg)

因此燕麥奶及牛奶兩者屬於不同食物類別與營養價值，不可互相取代。



## 每日飲食指南

