



# 統鮮美食股份有限公司112年4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：陳羿蓓

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)
4/6 (特餐)	四	五目拌飯+炸小魚排*2+關東煮+有機蔬菜+南瓜蛋花湯					水果	4.1	2.4	1.7	2.5	1	0	152.8	649.2
4月7日	五	白米飯	京醬肉柳	鮮菇蒸蛋	有機蔬菜	地瓜芋圓湯	水果/鮮奶	4.7	2.7	1.1	2.3	1	1	256.5	770.3
4月10日	一	麥片飯	三杯魚丁	雙色花椰	有機蔬菜	冬瓜大骨湯	水果	4.6	2.1	2.1	2.3	1	0	138.2	660.1
4/11 (生日特餐)	二	什錦烏龍麵+冰糖雞翅*1+焗烤洋芋+有機蔬菜+油腐蘿蔔湯+芋泥包					水果/鮮奶	5.2	2.3	1.3	2.1	1	1	249.1	772.1
4月12日	三	胚芽飯	沙茶肉片	小黃瓜素雞	時蔬	海芽蛋花湯	水果	4.3	3.5	1.4	2.3	1	0	118.3	720.5
4月13日	四	白米飯	椰香咖哩雞	肉片冬瓜	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	5.5	2.3	1.5	2.1	1	0	130.1	713.3
4月14日	五	蕎麥飯	糖醋豬肉	鮪魚鮮蔬炒蛋	時蔬	玉米大骨湯	水果	4.7	2.9	1.1	2.3	1	0	136.9	698.2
4/17 (特餐)	一	奶香野菇炊飯+香滷翅小腿*2+綜合滷味+有機蔬菜+田園蔬菜湯					水果	4.0	2.1	1.8	2.1	1	0	159.9	604.5
4月18日	二	有機白米飯	香菇肉燥	蒸蛋	有機蔬菜	黑糖QQ圓	水果/鮮奶	4.4	3.1	1.1	2.1	1	1	296.9	768.5
4月19日	三	紅藜麥飯	宮保雞丁	筍炒三絲	時蔬	米粉湯	水果	4.3	2.1	1.9	2.3	1	0	128.8	636.0
4月20日	四	糙米飯	佛跳牆	玉米肉末	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	5.0	2.4	1.3	2.2	1	0	152.9	689.6
4月21日	五	薏仁飯	泰式檸檬魚丁	螞蟻上樹	有機蔬菜	玉米濃湯	水果/鮮奶	5.2	2.3	1.3	2.3	1	1	252.3	779.6
4月24日	一	小米飯	BBQ雞丁	肉絲四季豆	有機蔬菜	紅豆粉粿湯	水果	5.8	2.3	1.7	2.2	1	0	177.6	740.5
4月25日	二	有機白米飯	普羅旺斯燉肉	韭香甜條	有機蔬菜	酸辣湯	水果/鮮奶	5.8	2.4	1.1	2.2	1	1	275.2	824.2
4月26日	三	燕麥飯	海苔魚丁*3	醬燒油腐	時蔬	番茄黃芽湯	水果	4.7	2.9	1.1	2.5	1	0	246.9	715.8
4/27 (特餐)	四	客家板條+咖哩豬排*1+蛋酥白菜+有機蔬菜+鮮筍湯					水果/豆漿	4.1	3.0	2.0	2.2	1	0	163.9	686.1
4月28日	五	芝麻飯	瓜仔雞	泰式酸辣蛋	時蔬	海帶大骨湯	水果	4.2	3.5	1.3	2.3	1	0	173.7	714.5

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		
0次	4次	7次	6次	16次	1次	3次	0次	2次	4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、署魚...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、四供應有機蒜

## 如何預防近視及近視惡化?

### 1、良好的閱讀習慣

- ①姿勢要端正，不要躺著或斜著看書
- ②光線要充足

### 2、充足的戶外運動

### 3、定期檢查視力

每年至少做二次視力檢查，定期到眼科門診讓醫生確認眼睛的狀況，並給予適當的治療，例如使用散瞳劑或是角膜塑形片的矯正方法，避免近視問題惡化。

### 4、保持均衡飲食

營養均衡也是預防近視的重要條件，維生素A、B、C、E和β胡蘿蔔素都和眼睛的健康有密切的關係，平時可以讓多吃胡蘿蔔、菠菜等深綠色或深黃色的葉菜類、魚、乳製品、蛋黃、瘦肉及全穀類製品。

