



# 統鮮美食股份有限公司 112 年 8.9 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:巫旻珊

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)	
8月30日	三	麥片飯	玉米燴雞	照燒野菜百頁	時蔬	田園蔬菜湯	水果	4.5	3.2	1.4	2.1	1	0	140.5	705.4	
8月31日	四	白米飯	咖哩豬	筍絲炒蛋	有機時蔬	柴香蘿蔔湯	水果	4.5	2.6	1.4	2.4	1	0	129.4	683.7	
9月1日(特餐)	五	上海菜飯+蜜汁腿排*1+白菜滷+時蔬+海芽蛋花湯					水果	4.0	2.1	1.9	2.4	1	0	177.6	617.6	
9月4日	一	芝麻飯	南瓜雞	肉絲炒四季豆	有機時蔬	紅豆芋圓湯	水果	4.9	2.4	1.5	2.2	1	0	173.4	677.7	
9月5日	二	有機白米飯	瓜仔肉	蘿蔔燴肉羹	有機時蔬	黃芽大骨湯	水果/鮮奶	4.3	2.5	1.9	2.2	1	1	325.9	736.2	
9月6日	三	糙米飯	三杯雞	蜜汁豆干	時蔬	肉骨茶湯	水果	4.5	3.4	1.4	2.2	1	0	275.4	727.0	
9月7日(特餐)	四	茄汁義大利麵+義式豬排*1+肉片冬瓜+有機時蔬+玉米濃湯					水果	5.5	2.0	1.7	2.4	1	0	127.5	709.6	
9月8日	五	香鬆飯	奶香魚丁	鮮菇蒸蛋	有機時蔬	酸辣湯	水果/鮮奶	4.2	2.7	1.0	2.2	1	1	281.1	731.4	
9月11日	一	白米飯	黑胡椒肉柳	日式佃煮	有機時蔬	薑絲黃瓜湯	水果	4.5	2.2	1.9	2.2	1	0	143.7	651.6	
9月12日(特餐)	二	蘿蔔拌飯+香滷翅小腿*2+開陽扁蒲+有機時蔬+黑糖珍珠醇奶					水果/鮮奶	4.3	2.0	1.7	2.4	1	1	275.5	709.6	
9月13日	三	地瓜飯	蔥爆肉片	番茄炒蛋	時蔬	海結大骨湯	水果	4.2	2.7	1.6	2.4	1	0	157.8	670.4	
9月14日	四	胚芽飯	炒三鮮	玉米肉末	有機時蔬	青菜蛋花湯	水果/豆漿	4.5	2.9	1.2	2.1	1	0	134.1	777.1	
9月15日	五	小米飯	紅燒肉	煉乳饅頭*1	時蔬	鮮菇竹筍湯	水果	5.6	2.0	1.1	2.5	1	0	112.1	706.3	
9月18日	一	紅藜飯	泰式打拋豬	青蔥蒸蛋	有機時蔬	枸杞冬瓜湯	水果	4.0	2.7	1.3	2.2	1	0	130.1	640.5	
9月19日	二	有機白米飯	栗子燒雞	腐皮高麗	有機時蔬	玉米大骨湯	水果/鮮奶	4.6	2.3	1.7	2.1	1	1	270.0	733.0	
9月20日	三	雜糧飯	香酥魚丁*3	紅燒豆腐	時蔬	米粉湯	水果	5.0	2.8	1.0	2.5	1	0	212.3	720.0	
9月21日(生日特餐)	四	日式海苔烏龍麵+五香雞翅*1+焗烤奶香花椰+有機時蔬+油腐蘿蔔湯+紅豆包					水果	4.1	2.0	2.0	2.4	1	0	141.0	618.9	
9月22日	五	紫米飯	雙茄燴肉	肉絲銀芽	有機時蔬	椰香西米露	水果/鮮奶	5.0	2.2	1.0	2.2	1	1	266.0	747.5	
9月23日	六	蕎麥飯	親子丼	什錦滷味	有機時蔬	味噌湯	水果	4.4	2.3	1.6	2.1	1	0	173.8	639.2	
9月25日(特餐)	一	泰式火腿鳳梨炒飯+香茅豬排*1+木耳黃瓜+有機時蔬+番茄蛋花湯					水果	4.2	2.1	1.7	2.4	1	0	122.9	626.3	
9月26日	二	有機白米飯	砂鍋魚丁	玉米炒蛋	有機時蔬	鮮筍湯	水果/鮮奶	4.3	2.4	1.5	2.4	1	1	273.0	733.9	
9月27日	三	海苔飯	味噌肉片	螞蟻上樹	時蔬	羅宋湯	水果	4.9	2.1	1.6	2.3	1	0	131.4	663.4	
9月28日	四	燕麥飯	蒜頭雞	彩蔬甜條	有機時蔬	綠豆薏仁湯	水果	6.7	2.1	1.3	2.2	1	0	140.5	786.1	
9月29日	五	中秋連假														

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	10次	9次	23次	0次	4次	1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. 水果供應種類：棗子、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. 魚類供應種類：旗魚、水鯊魚、鮫魚、烏魚...等

4. 蔬菜供應種類：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。

## 月餅聰明吃 中秋不發胖

中秋節的腳步近了，許多人早已備妥應景月餅，準備大飽口福。自古以來，中秋賞月、吃月餅是習俗，但也提醒大家「聰明吃」與「適量吃」很重要。以下提供5大訣竅，讓你吃月餅營養美味、少負擔。

1. 選擇原味，或是餡料少、少油少鹽少糖製作的月餅。
2. 可以挑選高纖維內餡口味，如含有鳳梨、柚子果肉等。
3. 切半或切1/4，與家人共享，減少熱量、增進感情。
4. 吃月餅的同時，可搭配無糖茶、無糖黑咖啡，或牛奶、優酪乳、無糖豆漿等代替含糖飲料。
5. 推薦下午茶時段享用，吃完要起身多活動、促進消化。

蔬福生活 原文網址：[https://vegmap.merit-times.com/nutrition\\_detail?id=5095](https://vegmap.merit-times.com/nutrition_detail?id=5095)

