

清江國小群組 112年01.02月份 營養午餐葷食菜單

宏遠國際餐飲股份有限公司
 地址：新北市五股區五權路54號
 服務電話：(02)2891-0629 HACCP第168號優良廠商 105年度通過新北市食餐工廠評鑑
 營養師：田詠馨(營養字第009608號)



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果/鮮奶	全蛋類(份)	豆蛋類(份)	蔬藻類(份)	油類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	數量(份/卡)	鈣含量(mg)																																																
1月3日	二	燕麥糙米飯(有機白米)	枸杞麻油肉片	麵腸花椰	金粒有機苜蓿白菜	黃瓜鮮菇大骨湯	鮮奶					0.0	0.8	96.0	302.9																																																
1月4日	三	紫米糙米飯	**起司醬酥炸水菜魚球	壽喜燒豆腐	鮮菇小白菜	海結薑絲大骨湯	水果					0.7	0.0	42.0	140.8																																																
1月5日	四	番茄肉醬義大利麵	迷迭香烤腿排*1	小餐包*1	蒜香有機菠菜	◎●玉米濃湯	水果					0.7	0.0	42.0	135.5																																																
1月6日	五	胚芽糙米飯(有機白米)	◎佛跳牆	塔香海茸	芝香有機青江菜	*蝦香扁蒲湯	水果					0.7	0.0	42.0	210.4																																																
1月7日	六	紅藜小米飯	義式香草燉雞	京醬干丁	枸杞油菜	香菇雞湯	水果					0.7	0.0	42.0	322.6																																																
週平均鈣含量(不含水果)：mg																																																															
1月9日	一	薏仁糙米飯	羅勒咖哩雞	◎雙菇蒸蛋	金菇有機青松菜	肉骨茶風味大骨湯	水果					0.7	0.0	42.0	128.9																																																
1月10日	二	韓式拌飯(有機白米)	**樟香薄鹽烤烏魚片刺	-	彩椒有機蘿蔔莖	味噌豆腐貢丸湯	水果					0.7	0.0	42.0	147.8																																																
1月11日	三	雜糧飯	梅干燒肉	螞蟻上樹	金粒青江菜	芋頭椰香西米露	水果					0.7	0.0	42.0	139.6																																																
1月12日	四	小麥糙米飯(有機白米)	◎雞肉親子丼	◎南瓜豆腐羹	枸杞有機山茼蒿	錦菇鮮蔬湯	鮮奶					0.0	0.8	96.0	328.4																																																
1月13日	五	紫米糙米飯	蔥爆肉柳	日式關東煮	蒜香洋菇有機美菜	酸菜肉片大骨湯	水果					0.7	0.0	42.0	268.1																																																
週平均鈣含量(不含水果)：mg																																																															
1月16日	一	香菇肉羹麵線	左宗崇雞翅*1	鮮肉包*1	彩椒有機小松菜	-	水果					0.7	0.0	42.0	149.1																																																
1月17日	二	紅藜糙米飯(有機白米)	古早味肉燥	*開陽高麗	芝香有機小白菜	山藥枸杞大骨湯	水果					0.7	0.0	42.0	243.4																																																
1月18日	三	蕎麥糙米飯	**柚香堅果虱目魚柳	什錦大頭菜	鮑菇油麥菜	◎海芽蛋花大骨湯	水果/豆漿					0.7	0.0	42.0	217.2																																																
1月19日	四	燕麥糙米飯(有機白米)	京醬肉柳	◎絲瓜蛋冬粉	金菇有機廣島菜	南瓜玉米湯	鮮奶					0.0	0.8	96.0	275.9																																																
週平均鈣含量(不含水果)：mg																																																															
寒 假																																																															
2月13日	一	胚芽糙米飯	海南雞	◎日式柴魚蒸蛋	枸杞有機青菜	金粒白玉大骨湯	水果					0.7	0.0	42.0	126.6																																																
2月14日	二	雜糧飯(有機白米)	**海苔鹹酥水菜魚丁	咖哩洋芋	芝香有機青菜	萬壽菊銀耳枸杞湯	水果					0.7	0.0	42.0	149.8																																																
2月15日	三	麥片糙米飯	匈牙利燉雞	蒲瓜肉絲	金菇油菜	紫菜魚丸湯	水果					0.7	0.0	42.0	94.0																																																
2月16日	四	南瓜燉肉粥(有機白米)	茶香滷豬排*1	叉燒包*1	彩椒有機青菜	-	水果					0.7	0.0	42.0	90.6																																																
2月17日	五	薏仁糙米飯	香菇雞	沙茶銀芽	金粒有機青菜	羅宋湯	鮮奶					0.0	0.8	96.0	335.7																																																
2月18日	六	小米糙米飯	芝香壽喜燒肉片	黃瓜燴黑輪	鮮菇蚵白菜	芋頭米粉大骨湯	水果					0.7	0.0	42.0	156.1																																																
週平均鈣含量(不含水果)：mg																																																															
2月20日	一	蕎麥糙米飯	枸杞當歸雞	☆毛豆四寶	彩椒有機青菜	結頭菜大骨湯	鮮奶					0.0	0.8	120.0	385.2																																																
2月21日	二	咖哩鮮蔬炒飯(有機白米)	糖醋排骨	-	蒜香洋菇有機青菜	日式味噌雜煮	水果					0.7	0.0	42.0	177.5																																																
2月22日	三	紅藜小米飯	蜂蜜蒜味烤雞腿*1	◎蛋酥白菜滷	枸杞菠菜	冬瓜酸菜大骨湯	水果/豆漿					0.7	0.0	42.0	105.1																																																
2月23日	四	芝麻糙米飯(有機白米)	◎紫蘇滷蛋	堅果玉米三丁	芝香有機青菜	◎髮菜豆腐羹	水果					0.7	0.0	42.0	263.0																																																
2月24日	五	紫米糙米飯	**香茅豆豉蒸鱈魚	醬燒冬瓜豆包	金菇有機青菜	**小魚鮮蔬湯	水果					0.7	0.0	42.0	189.3																																																
週平均鈣含量(不含水果)：mg																																																															
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="4">主菜種類及供應頻率(次/月)</th> <th colspan="3">主菜食材供應頻率(次/月)</th> <th colspan="5">其它食材供應頻率(次/月)</th> </tr> <tr> <th>豆類及豆製品</th> <th>魚肉</th> <th>豬肉</th> <th>雞肉</th> <th>新鮮食材</th> <th>調理食品</th> <th colspan="2">副菜加工食品</th> <th colspan="3">油炸品</th> <th>甜湯</th> </tr> <tr> <th>次</th> <th>5次</th> <th>9次</th> <th>10次</th> <th>25次</th> <th>次</th> <th>魚肉類</th> <th>其他</th> <th>次</th> <th>次</th> <th>6次</th> <th>2次</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>次</td> <td>5次</td> <td>9次</td> <td>10次</td> <td>25次</td> <td>次</td> <td>次</td> <td>次</td> <td>次</td> <td>次</td> <td>6次</td> <td>2次</td> </tr> </tbody> </table>																主菜種類及供應頻率(次/月)				主菜食材供應頻率(次/月)			其它食材供應頻率(次/月)					豆類及豆製品	魚肉	豬肉	雞肉	新鮮食材	調理食品	副菜加工食品		油炸品			甜湯	次	5次	9次	10次	25次	次	魚肉類	其他	次	次	6次	2次	次	5次	9次	10次	25次	次	次	次	次	次	6次	2次
主菜種類及供應頻率(次/月)				主菜食材供應頻率(次/月)			其它食材供應頻率(次/月)																																																								
豆類及豆製品	魚肉	豬肉	雞肉	新鮮食材	調理食品	副菜加工食品		油炸品			甜湯																																																				
次	5次	9次	10次	25次	次	魚肉類	其他	次	次	6次	2次																																																				
次	5次	9次	10次	25次	次	次	次	次	次	6次	2次																																																				
<p>★本校學校午餐供應之豬肉產地均為臺灣。</p> <p>★本校學校午餐全面使用非基因改造食材。</p> <p>備註 1. 當季水果：茂谷柑、香蕉、柳丁、小番茄等時令水果；青菜也以一週不重覆為原則。</p> <p>2. 供應的魚種：鮭魚、水菜魚、烏魚、虱目魚、鮑魚...等</p> <p>3. 蔬菜供應種類：小白菜、油麥菜、油菜、青江菜...等；有機蔬菜平均鈣含量50-100mg/100g</p> <p>★本月無肉日供應日期：2/23(四)</p> <p>★清江特色餐：1/5迷迭香烤腿排*1、1/9羅勒咖哩雞、2/14萬壽菊銀耳枸杞湯、2/23紫蘇滷蛋、2/24香茅豆豉蒸鱈魚</p> <p>★收費標準：</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th>每週一天</th> <th>每週五天</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1-2年級</td> <td>5天，275元</td> <td>26天，1430元</td> </tr> <tr> <td>3-6年級</td> <td>-</td> <td>26天，1430元</td> </tr> </tbody> </table>																	每週一天	每週五天	1-2年級	5天，275元	26天，1430元	3-6年級	-	26天，1430元																																							
	每週一天	每週五天																																																													
1-2年級	5天，275元	26天，1430元																																																													
3-6年級	-	26天，1430元																																																													
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>過敏性物質</th> <th>蛋類</th> <th>奶類</th> <th>蝦類</th> <th>花生</th> <th>海產類</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>標示圖像</td> <td>◎</td> <td>●</td> <td>*</td> <td>☆</td> <td>**</td> </tr> </tbody> </table>																過敏性物質	蛋類	奶類	蝦類	花生	海產類	標示圖像	◎	●	*	☆	**																																				
過敏性物質	蛋類	奶類	蝦類	花生	海產類																																																										
標示圖像	◎	●	*	☆	**																																																										
建議欄																																																															