

清江國小群組 112年04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	全穀類 種類 (份)	五穀雜 糧類 (份)	蔬菜類 (份)	肉類 蛋類 豆類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	總量 (斤)	鈣含量 (mg)
4月6日	四	◎大滷湯麵	京都排骨	鮮肉包*1	金粒有機小松菜	-	鮮奶	3.4	3.4	1.1	2.6	0.0	0.8	757.5	266.1
4月7日	五	小米糙米飯	芝香和風燒雞	螞蟻上樹	彩椒有機青江菜	玉米鮮味大骨湯	水果	5.9	1.9	1.5	2.3	0.7	0.0	738.5	129.9
週平均鈣含量(不含水果)：198.0mg															
4月10日	一	燕麥糙米飯	咖哩椰香葡萄雞	芝香鮮蔬豆包	枸杞有機油江菜	錦菇時蔬大骨湯	水果	4.7	2.3	1.9	2.3	0.7	0.0	694.5	139.2
4月11日	二	古早味蒜頭飯(有機白米)	**三杯烏魚丁	-	鮮菇有機小白菜	◎髮菜豆腐羹	水果	4.5	3.0	1.2	2.6	0.7	0.0	729.0	168.9
4月12日	三	紅藜糙米飯	紅棗當歸雞	●遠送香焗烤義大利麵	紅絲油菜	冬瓜山粉圓	水果	6.3	2.0	1.2	2.5	0.7	0.0	775.5	135.3
4月13日	四	紫米糙米飯(有機白米)	京醬肉柳	◎香菇蒸蛋	芝香有機高麗菜	味噌銀蘿湯	水果	4.8	2.5	1.3	2.4	0.7	0.0	706.0	86.1
4月14日	五	胚芽糙米飯	◎土匪雞翼*1	哨子豆腐	金菇有機味美菜	黃瓜枸杞大骨湯	鮮奶	4.5	2.7	1.2	2.3	0.0	0.8	771.0	371.7
週平均鈣含量(不含水果)：180.2mg															
4月17日	一	肉絲炒飯條	**椒麻水鯊魚球	地瓜條*1	金粒有機A菜	*客家鹹湯圓	鮮奶	3.8	2.8	1.5	2.5	0.0	0.8	746.0	328.0
4月18日	二	雜糧飯(有機白米)	歐式鄉村燻肉	堅果玉米肉茸	金菇有機味美菜	*蝦香扁蒲大骨湯	水果	5.2	2.5	1.5	2.3	0.7	0.0	734.5	226.2
4月19日	三	芝香糙米飯	蘑菇醬油雞腿*1	關東煮	紅椒青江菜	●月桂醬奶油培根濃湯	水果	5.4	2.0	1.3	2.3	0.7	0.0	706.0	271.6
4月20日	四	薏仁糙米飯(有機白米)	◎洋芋玉米炒蛋	麻辣凍豆腐	蒜香鮑菇有機黑葉白菜	參香紅棗白木耳	水果	4.9	1.4	1.4	2.0	0.7	0.0	615.0	217.8
4月21日	五	麥片糙米飯	◎和風豬肉丼	**小魚豆腐干片	彩椒有機波士頓菜	冬瓜玉米大骨湯	水果	4.6	3.2	1.5	2.3	0.7	0.0	745.0	371.6
週平均鈣含量(不含水果)：283.0mg															
4月24日	一	蕎麥糙米飯	芝香蜜汁排骨	冬瓜燒油腐	枸杞有機高麗菜	**丁香味噌湯	水果	5.1	2.3	1.5	2.5	0.7	0.0	721.5	132.9
4月25日	二	小米糙米飯(有機白米)	年糕燒雞	麵腸雙花	蒜香洋菇有機小松菜	紫菜豆腐湯	鮮奶	4.8	2.5	2.0	2.3	0.0	0.8	797.0	330.5
4月26日	三	胚芽糙米飯	**清蒸香茅蒸鱸魚	◎蛋酥白菜滷	芝香芥藍菜	絲瓜菌菇大骨湯	水果+豆漿	4.5	3.4	1.9	2.2	0.7	0.0	758.5	243.3
4月27日	四	皮蛋瘦肉粥(有機白米)	照燒腿排*1	叉燒包*1	彩椒有機小白菜	-	水果	3.5	2.8	1.2	2.0	0.7	0.0	617.0	111.1
4月28日	五	燕麥糙米飯	鹹冬瓜蒸肉	*麵筋扁蒲	金粒有機優愛菜	金菇玉米大骨湯	水果	4.7	2.7	1.7	2.3	0.7	0.0	719.5	141.2
週平均鈣含量(不含水果)：191.8mg															

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 及海鮮	豬肉	雞肉	新鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸品	甜湯				
次	3次	6次	7次	17次	次	次	次	4次	2次				

★本校學校午餐供應之豬肉產地均為臺灣。

★本校學校午餐全面使用非基因改造食材。

備註：1. 當季水果：西瓜、鳳梨、木瓜、龍眼等時令水果；青菜也以一週不重覆為原則。

2. 供應的魚種：水鯊魚、烏魚、鱸魚...等

3. 蔬菜供應種類：青江菜、小白菜、蚵白菜、油菜、芥藍菜...等；有機蔬菜平均鈣含量50-100mg/100g

★本月無肉日供應日期：4/20(四)

★清江特色餐：4/12遠送香焗烤義大利麵、4/19月桂葉奶油培根濃湯、4/26清蒸香茅蒸鱸魚

★收費標準：

	每週一天	每週五天
1-2年級	3天，165元	17天，935元
3-6年級	-	17天，935元

過敏性物質標示

過敏性物質	蛋類	奶類	蝦類	花生	海產類
標示圖像	◎	●	*	☆	**

★介紹「食物日」

農委會為推廣食農教育，將每月15(音同食物)日訂為「食物日」，邀請全民共同推動「每月15食物日」運動，與親朋好友共享在地當季食材、珍惜食物不浪費，並且推動「三要一不要」口訣，第一要是「在地食材當季吃」、第二要是「揪人共食快樂吃」、第三要是「原型食物真好吃」、第四則是「不要浪費食物適量吃」，讓食農教育成為全民運動，不管是在家用餐或外食都能食當季吃在地、與人共享餐食美味、購買原型食物烹調，最重要是珍惜食物，不要浪費，也不要過量飲食，對地球環境友善，也形塑個人健康飲食習慣。

建議欄