

清江國小群組 112年04月份 營養午餐素食菜單

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(份)	五穀菜肉類(份)	蔬菜類(份)	肉類(份)	水菓類(份)	乳品類(份)	總量(斤)	鈣含量(mg)
4月6日	四	大滷湯麵	京都麵腸	芝麻包*1	金粒有機小松菜	-	鮮奶	3.4	2.4	1.1	2.4	0.0	0.8	673.5	258.5
4月7日	五	小米糙米飯	芝香和風燒蘭花干	螞蟻上樹	彩椒有機青江菜	玉米鮮味湯	水果	5.9	1.1	1.5	2.3	0.7	0.0	678.5	124.5
週平均鈣含量(不含水果)：191.5mg															
4月10日	一	燕麥糙米飯	咖哩椰香葡國油腐	芝香鮮蔬豆包	枸杞有機油江菜	錦菇時蔬湯	水果	4.7	2.1	1.8	2.1	0.7	0.0	668.0	302.2
4月11日	二	◎香脆時蔬炒飯(有機白米)	三杯豆腸	-	鮮菇有機小白菜	◎髮菜豆腐羹	水果	4.1	3.0	1.6	2.3	0.7	0.0	697.5	226.8
4月12日	三	紅藜糙米飯	紅棗當歸凍豆腐	●迷迭香焗烤義大利麵	紅絲油菜	冬瓜山粉圓	水果	6.3	1.1	1.2	2.5	0.7	0.0	708.0	324.2
4月13日	四	紫米糙米飯(有機白米)	京醬黑干片	◎香菇蒸蛋	芝香有機高麗菜	味噌銀蘿湯	水果	4.8	2.2	1.2	2.3	0.7	0.0	676.5	393.2
4月14日	五	胚芽糙米飯	◎茄汁素肚	哨子豆腐	金菇有機味美菜	黃瓜枸杞湯	鮮奶	4.7	2.0	1.3	2.3	0.0	0.8	735.0	356.5
週平均鈣含量(不含水果)：321.6mg															
4月17日	一	肉絲炒飯條	椒麻豆腐	地瓜條*1	金粒有機A菜	客家鹹湯圓	鮮奶	3.8	1.0	1.4	2.4	0.0	0.8	604.0	396.5
4月18日	二	雜糧飯(有機白米)	歐式鄉村燉麵腸	堅果玉米肉茸	金菇有機味美菜	扁蒲木耳湯	水果	5.1	2.3	1.4	2.1	0.7	0.0	701.0	227.9
4月19日	三	芝香糙米飯	蘑菇醬油豆包*1	關東煮	紅椒青江菜	●月桂醬奶油火腿濃湯	水果	4.7	2.2	1.3	2.1	0.7	0.0	663.0	219.9
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	薑香鮑菇有機黑茼蒿	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	◎和風凍豆腐井	豆豉干片	彩椒有機波士頓菜	冬瓜玉米湯	水果	4.6	2.2	1.4	2.1	0.7	0.0	658.5	523.6
週平均鈣含量(不含水果)：317.1mg															
4月24日	一	蕎麥糙米飯	芝香蜜汁豆腸	冬瓜燒油腐	枸杞有機高麗菜	味噌湯	水果	5.1	2.8	1.5	2.5	0.7	0.0	759.0	166.4
4月25日	二	小米糙米飯(有機白米)	年糕燒豆包	麵腸雙花	薑香洋菇有機小松菜	紫菜豆腐湯	鮮奶	4.8	3.3	2.0	2.3	0.0	0.8	857.0	371.7
4月26日	三	胚芽糙米飯	清蒸香茅蒸凍豆腐	◎蛋酥白菜滷	芝香芥藍菜	絲瓜菌菇湯	水果+豆漿	4.5	1.8	1.9	2.0	0.7	0.0	629.5	364.2
4月27日	四	皮蛋瘦肉粥(有機白米)	照燒油豆腐*1	白饅頭*1	彩椒有機小白菜	-	水果	4.2	1.2	1.2	2.0	0.7	0.0	546.0	228.7
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	金菇玉米湯	水果	4.7	1.7	1.7	2.0	0.7	0.0	631.0	180.7
週平均鈣含量(不含水果)：262.3mg															

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	魚肉							副菜加工食品			
及豆製品	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		
16次	次	次	次	17次	次	次	次	3次	2次		

★本校學校午餐全面使用非基因改造食材。

過敏性物質標示

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. 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迷迭香焗烤義大利麵、4/19月桂醬奶油火腿濃湯、4/26清蒸香茅蒸凍豆腐

★收費標準：

	每週一天	每週五天
1-2年級	3天，185元	17天，935元
3-6年級	-	17天，935元

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