

清江國小群組 112年08.09月份 營養午餐筆食菜單

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)	豆及豆類(份)	蔬菜類(份)	肉類(份)	魚類(份)	蛋類(份)	水果類(份)	乳類類(份)	總量(斤)	鈣含量(mg)
8月30日	三	小米糙米飯	義式迷迭香嫩雞	**客家小炒	芝香小白菜	錦菇鮮蔬湯	水果	4.8	3.1	1.5	2.3	0.7	0.0	751.5	331.6		
8月31日	四	紫米糙米飯(有機白米)	香菇瓜子肉	堅果玉米三丁	蒜香洋菇有機空心菜	鮮菇黃瓜大骨湯	水果	5.2	2.6	1.5	2.6	0.7	0.0	755.5	210.1		
9月1日	五	胚芽糙米飯	**破布子蒸旗魚	*扁蒲肉絲	枸杞有機青油菜	玉米鮮味大骨湯	水果	4.7	3.0	1.7	2.1	0.7	0.0	733.0	194.6		
週平均鈣含量(不含水果)：245.4mg																	
9月4日	一	雜糧飯(有機白米)	蒜泥白肉	◎金沙南瓜豆腐羹	金粒有機荷葉白菜	海芽黃芽大骨湯	水果	5.0	2.6	1.5	2.3	0.7	0.0	728.0	213.6		
9月5日	二	紅藜糙米飯(有機白米)	咖哩椰香蒲國雞	◎雙菇蒸蛋	彩椒有機空心菜	金菇玉菜大骨湯	水果	4.7	2.5	1.4	2.1	0.7	0.0	688.0	102.5		
9月6日	三	薏仁糙米飯	**芝香照燒烏魚排*	◎黃瓜燴鵝蛋	**小魚莧菜	◎扁蒲蛋花湯	水果	4.5	2.4	1.8	2.5	0.7	0.0	694.5	168.9		
9月7日	四	奶油培根筆管麵	**雜草蒜香烤雞腿*	小餐包*1	鮑菇有機黑葉白菜	羅宋湯	水果	4.3	2.2	1.2	2.5	0.7	0.0	650.5	116.4		
9月8日	五	小米糙米飯	沙茶炒豬柳	冬瓜燒百結	芝香有機小松菜	桂花銀耳湯	鮮奶	4.5	2.3	1.8	2.5	0.0	0.8	765.0	302.0		
週平均鈣含量(不含水果)：180.7mg																	
9月11日	一	芝香糙米飯	◎日式親子丼	關東煮	金粒有機小白菜	味噌湯	鮮奶	5.0	2.6	1.3	2.1	0.0	0.8	792.0	629.5		
9月12日	二	◎蒜香黑胡椒炒飯(有機白米)	糖醋排骨	-	紅絲有機小松菜	紫菜魚丸大骨湯	水果	5.2	2.3	1.1	2.5	0.7	0.0	718.5	126.2		
9月13日	三	麥片糙米飯	三杯腿排*1	◎蛋酥白菜滷	金菇油菜	冬瓜酸菜大骨湯	水果	4.5	2.3	1.8	2.1	0.7	0.0	669.0	125.3		
9月14日	四	燕麥糙米飯(有機白米)	**砂鍋水鯊魚球	堅果毛豆四寶	枸杞有機黑葉白菜	◎奧勒岡玉米濃湯	水果	5.1	3.0	1.4	2.7	0.7	0.0	780.5	279.3		
9月15日	五	蕎麥糙米飯	春川辣炒雞	麻油蒜香海帶絲	香菇有機空心菜	番茄豆腐湯	水果	4.8	2.2	1.9	2.3	0.7	0.0	694.0	214.7		
週平均鈣含量(不含水果)：275.0mg																	
9月18日	一	*芋頭米粉湯	香橙芝麻雞丁	鮮肉包*1	彩椒有機荷葉白菜	-	水果	3.9	3.0	1.1	2.4	0.7	0.0	675.5	152.7		
9月19日	二	紫米糙米飯(有機白米)	☆滷燻肉	白果西蘭花	芝香有機黑葉白菜	榨菜肉絲大骨湯	鮮奶	4.5	2.1	2.3	2.9	0.0	0.8	780.5	313.7		
9月20日	三	胚芽糙米飯	芝香和風燒雞	◎泰式酸辣寬粉	香菇青江菜	海鮮鮮味大骨湯	水果	5.5	1.9	1.7	2.3	0.7	0.0	715.5	140.9		
9月21日	四	地瓜糙米飯(有機白米)	◎玉米蒸蛋	麻辣凍豆腐	蒜香鮑菇有機小松菜	味噌豆腐湯	水果	4.2	1.4	1.4	2.0	0.7	0.0	566.0	251.9		
9月22日	五	薏仁糙米飯	**泰式檸檬鱈魚球	醬燒冬瓜豆包	金粒有機白莧菜	黃瓜枸杞大骨湯	水果	4.6	2.9	1.3	2.5	0.7	0.0	726.5	195.3		
9月23日	六	紅藜糙米飯	壽喜燒肉	●焗烤起司馬鈴薯	紅椒有機空心菜	甜菊地瓜山粉圓	水果	5.3	1.9	1.5	2.3	0.7	0.0	696.5	149.5		
週平均鈣含量(不含水果)：200.7mg																	
9月25日	一	燕麥糙米飯(有機白米)	蘋果咖哩肉醬	腐皮高麗菜	蒜香洋菇有機荷葉白菜	冬瓜玉米大骨湯	水果	4.8	2.0	1.4	2.3	0.7	0.0	666.5	154.3		
9月26日	二	海苔糙米飯(有機白米)	蜂蜜蒜味炸雞	辣炒年糕	金粒有機白莧菜	韓式豆芽湯	水果	5.5	2.1	1.6	2.3	0.7	0.0	728.0	192.0		
9月27日	三	麥片糙米飯	**日式味噌烤鱈魚片*	◎奶油洋蔥炒蛋	鮮菇蚵白菜	髮菜豆腐羹	水果+豆奶	4.5	3.7	1.5	2.2	0.7	0.0	771.0	176.8		
9月28日	四	◎皮蛋瘦肉粥	紫蘇燒豬排*1	叉燒包*1	紅絲有機小白菜	-	鮮奶	3.2	2.4	1.2	2.1	0.0	0.8	648.5	271.2		
週平均鈣含量(不含水果)：198.6mg																	

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	生鮮食材	調理食品	副菜加工食品		油炸品	甜湯	
次	5次	8次	9次	23次	次	魚肉類	其他	次	5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。

過敏性物質標示

備註：1. 當季水果：西瓜、木瓜、鳳梨、百香果等時令水果；青菜也以一週不重覆為原則。

2. 供應的魚種：水鯊魚、烏魚、鮭魚、旗魚...等

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

過敏性物質	蛋類	奶類	蝦類	花生	海產類
標示圖像	◎	●	*	☆	**

★本月無肉日供應日期：9/21(四)

★清江特色餐：8/30義式迷迭香嫩雞、9/7檸檬草蒜香烤雞排*1、9/14奧勒岡火腿玉米濃湯、9/23甜菊地瓜山粉圓、9/28紫蘇燒豬排*1

★清江國際飲食文化特色餐：9/11(一)日本料理、9/26(二)韓國料理

★收費標準：

	每週一天	每週五天
1年級(非課後班)	4天, 240元	19天, 1140元
1年級(課後班)	4天, 240元	23天, 1380元
2年級	4天, 240元	23天, 1380元
3-6年級	-	23天, 1380元

建議欄