

清江國小群組 112年10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	全穀雜 糧類 (份)	豆及蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	肉類 或魚類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	熱量 (千卡)	鈣含量 (mg)																																												
10月2日	一	蕎麥糙米飯(有機白米)	芝麻鐵板嫩豬柳	◎南瓜雞茸蒸蛋	金菇有機空心菜	黃瓜枸杞大骨湯	水果	5.0	2.6	1.6	2.4	0.7	0.0	735.0	150.1																																												
10月3日	二	雞絲飯(有機白米)	左宗棠腿排*1	—	鮑菇有機味美菜	**丁香味噌豆腐湯	水果	4.5	2.7	0.9	3.5	0.7	0.0	739.5	155.8																																												
10月4日	三	雜糧飯	**鹹酥堅果鮑魚	奶油金針菇燴絲瓜	金粒油菜	◎扁蒲蛋花湯	水果	4.9	2.3	1.8	2.6	0.7	0.0	719.5	119.1																																												
10月5日	四	胚芽糙米飯	海南雞	堅果玉米肉茸	蒜香鮑菇有機苜蓿白菜	☆萬壽菊花生綠豆湯	水果	6.2	2.6	1.2	2.4	0.7	0.0	809.0	261.7																																												
10月6日	五	薏仁糙米飯	梅干燒肉	黃豆芽培根炒肉絲	枸杞有機山菠菜	肉骨茶風味大骨湯	鮮奶	4.5	2.0	2.2	2.6	0.0	0.8	757.0	320.9																																												
週平均鈣含量(不含水果)：201.5mg																																																											
10月11日	三	麥片糙米飯	**豆酥清蒸鱈魚	*開陽扁蒲	金菇小白菜	●月桂葉南瓜濃湯	水果	4.8	2.4	1.8	2.0	0.7	0.0	693.0	182.3																																												
10月12日	四	薑黃紅薯糙米飯(有機白米)	泰式打拋豬	椰汁綠咖喱	*蝦醬有機青松菜	*冬蔭功湯	水果	5.0	2.5	1.6	2.2	0.7	0.0	718.5	281.3																																												
10月13日	五	紫米糙米飯	椒鹽時蔬雞翅*1	沙茶肉片	鮮菇有機白莧菜	金粒白玉大骨湯	水果	5.0	2.1	1.6	2.4	0.7	0.0	697.5	123.7																																												
週平均鈣含量(不含水果)：195.8mg																																																											
10月16日	一	紅薯糙米飯(有機白米)	**咖哩烏魚球	芝香鮮蔬豆包	金粒有機小白菜	冬菜蘿蔔粉絲大骨湯	水果+豆 奶	5.0	3.5	1.8	2.5	0.7	0.0	812.0	153.0																																												
10月17日	二	燕麥糙米飯(有機白米)	黑胡椒洋蔥豬排*1	酸菜麵腸雙花	蒜香洋菇有機小松菜	錦菇鮮蔬大骨湯	鮮奶	4.5	2.6	2.0	2.1	0.0	0.8	774.5	286.4																																												
10月18日	三	芝香糙米飯	獵人燴雞	◎義式烘蛋	金菇青江菜	百里香雜菜湯	水果	5.1	2.4	1.4	2.3	0.7	0.0	717.5	144.6																																												
10月19日	四	沙茶炒麵條	◎冰糖滷蛋*1	地瓜條*1	彩椒有機白莧菜	◎酸辣湯	水果	5.3	2.0	1.8	2.3	0.7	0.0	711.5	278.1																																												
10月20日	五	蕎麥糙米飯	韓式泡菜燒肉	哨子豆腐	香菇有機青油菜	味噌銀蘿湯	水果	4.8	2.9	1.6	2.2	0.7	0.0	734.5	205.1																																												
週平均鈣含量(不含水果)：213.4mg																																																											
10月23日	一	雜糧飯	紅酒燉肉	迷迭香普羅旺斯燉菜	芝香有機黑葉白菜	**馬賽魚湯	水果	5.3	2.0	1.7	2.1	0.7	0.0	700.0	117.9																																												
10月24日	二	南瓜肉絲小炒飯(有機白米)	**椒麻水鯊魚球	叉燒包*1	彩椒有機青松菜	—	水果	3.2	3.4	1.3	2.4	0.7	0.0	661.5	125.0																																												
10月25日	三	薏仁糙米飯	蜂蜜芥末烤雞腿*1	關東煮	紅絲油麥菜	◎紫菜蛋花大骨湯	水果	5.2	2.2	1.3	2.1	0.7	0.0	698.0	223.7																																												
10月26日	四	麥片糙米飯(有機白米)	香菇肉燥	◎日式柴魚蒸蛋	枸杞有機苜蓿白菜	冬瓜山粉圓	鮮奶	4.5	3.2	0.9	2.1	0.0	0.8	792.0	241.5																																												
10月27日	五	小米糙米飯	雞肉壽喜燒	**小魚豆豉干片	金粒有機白豆優愛菜	黃瓜魚丸大骨湯	水果	4.6	3.2	1.6	2.3	0.7	0.0	747.5	411.4																																												
週平均鈣含量(不含水果)：223.9mg																																																											
10月30日	一	越南豬肉河粉	越式紅燒肉	鮮肉包*1	蒜香有機小松菜	—	水果	4.3	2.0	1.4	2.1	0.7	0.0	622.5	250.7																																												
10月31日	二	紫米糙米飯(有機白米)	紅棗枸杞麻油雞	◎番茄豆腐蛋	洋菇有機味美菜	●◎奶香玉米濃湯	水果	5.0	2.6	1.4	2.1	0.7	0.0	716.5	149.4																																												
週平均鈣含量(不含水果)：200.1mg																																																											
<table><tr><th colspan="4">主菜種類及供應頻率(次/月)</th><th colspan="4">主菜食材供應頻率(次/月)</th><th colspan="4">其它食材供應頻率(次/月)</th></tr><tr><td rowspan="2">豆類 及豆製品 次</td><td rowspan="3">魚肉 及海鮮 4次</td><td rowspan="3">豬肉 8次</td><td rowspan="3">雞肉 7次</td><td rowspan="3">生鮮食材 20次</td><td rowspan="3">調理食品 次</td><td colspan="2">副菜加工食品</td><td rowspan="3">油炸品 4次</td><td rowspan="3">甜湯 2次</td><td colspan="2"></td></tr><tr><td>魚肉類</td><td>其他</td><td colspan="2" rowspan="2"></td></tr><tr><td colspan="16"></td></tr></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 次	魚肉 及海鮮 4次	豬肉 8次	雞肉 7次	生鮮食材 20次	調理食品 次	副菜加工食品		油炸品 4次	甜湯 2次			魚肉類	其他																		
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 次	魚肉 及海鮮 4次	豬肉 8次	雞肉 7次	生鮮食材 20次	調理食品 次	副菜加工食品		油炸品 4次	甜湯 2次																																																		
						魚肉類	其他																																																				
<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：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。</p> <p>2. 供應的魚種：水鯊魚、鮭魚、烏魚、鱒魚…等</p> <p>3. 蔬菜供應種類：青江菜、小白菜、油菜、油麥菜…等；有機蔬菜平均鈣含量50-100mg/100g</p> <p>★本月無肉日供應日期：10/19(四)</p> <p>★清江特色餐：10/5萬壽菊花生綠豆湯、10/11月桂葉南瓜濃湯、10/18百里香雜菜湯、10/23迷迭香普羅旺斯燉菜</p> <p>★清江國際飲食文化特色餐：10/12(四)泰國料理、10/18(三)義大利料理、10/23(一)法國料理、10/30(一)越南料理</p> <p>★收費標準：</p> <table><tr><td></td><td>每週一天</td><td>每週五天</td></tr><tr><td>1-2年級</td><td>4天，240元</td><td>20天，1200元</td></tr><tr><td>3-6年級</td><td>—</td><td>20天，1200元</td></tr></table>																	每週一天	每週五天	1-2年級	4天，240元	20天，1200元	3-6年級	—	20天，1200元																																			
	每週一天	每週五天																																																									
1-2年級	4天，240元	20天，1200元																																																									
3-6年級	—	20天，1200元																																																									
<table><tr><td>建議欄</td><td></td></tr></table>																建議欄																																											
建議欄																																																											

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	①	●	* ₂	☆ ₂	** ₂