

清江國小群組 114年05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年度通過新北市盒餐工廠評鑑

營養師：田建琳(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 標類(份)	五五蛋 肉類(份)	蔬菜類 (份)	肉類 蛋黃類(份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	能量 (千卡)	鈣含量 (mg)																										
5月1日	四	*香菇麵線	蜂蜜蒜味炸雞	叉燒包*1	枸杞有機茼蒿白菜	—	水果	3.9	2.8	1.2	2.5	0.7	0.0	667.5	189.7																										
5月2日	五	胚芽糙米飯	韓式燒肉	**客家小炒	芝香有機青油菜	◎扁蒲蛋花大骨湯	鮮奶	4.5	3.5	1.7	2.4	0.0	0.8	848.0	590.7																										
週平均鈣含量(不含水果)：390.2mg																																									
5月5日	一	紫米糙米飯(有機白米)	京醬肉柳	◎玉米蒸蛋	金菇有機黑茼蒿	酸菜肉片湯	鮮奶	4.5	2.9	1.5	2.4	0.0	0.8	798.0	322.7																										
5月6日	二	◎古早味菜脯蛋炒飯(有機白米)	**★茄汁鮭魚丁	—	紅絲有機味美菜	**丁香海芽大骨湯	水果	4.6	3.0	1.1	3.1	0.7	0.0	756.0	224.9																										
5月7日	三	芝香蕎麥糙米飯	花瓜雞	塔香沙茶豆干	彩椒蚵白菜	錦菇鮮蔬湯	水果	4.5	3.2	1.7	2.6	0.7	0.0	756.5	299.4																										
5月8日	四	燕麥糙米飯	泰式羅勒打拋豬	豆捲高麗菜	蒜香草菇有機青江菜	黃瓜鮮菇大骨湯	水果	4.5	2.6	2.1	2.3	0.7	0.0	708.0	238.6																										
5月9日	五	薏仁糙米飯	★茶香滷雞翅*1	●起司焗烤豆腐	鮮菇有機空心菜	芋頭椰香山粉圓	水果	4.7	2.7	1.0	2.3	0.7	0.1	717.0	285.1																										
週平均鈣含量(不含水果)：274.1mg																																									
5月12日	一	番茄疙瘩湯麵	芝麻橙香排骨	鮮肉包*1	鮑菇有機小白菜	—	水果	3.2	3.0	1.4	2.6	0.7	0.0	643.0	170.3																										
5月13日	二	紅薯糙米飯(有機白米)	◎芝香雞肉壽喜燒	★堅果毛豆四寶	枸杞有機小松菜	冬菜粉絲大骨湯	鮮奶	5.1	3.0	1.4	2.4	0.0	0.8	845.0	450.7																										
5月14日	三	芝香小米糙米飯	蔥燒豬排*1	*麻辣凍豆腐	金粒青江菜	海結鮮味大骨湯	水果	4.5	2.7	1.4	2.3	0.7	0.0	698.0	290.2																										
5月15日	四	地瓜糙米飯(有機白米)	◎番茄豆腐蛋	☆紫蘇家常菜滷味	芝香有機黑茼蒿	日式味噌雞煮	水果+豆奶	4.5	2.7	1.5	2.1	0.7	0.0	691.5	246.2																										
5月16日	五	麥片糙米飯	**破布子清蒸鮭魚	黃瓜燴黑輪	金菇有機青松菜	剝皮辣椒雞湯	水果	4.7	2.3	1.9	2.1	0.7	0.0	685.5	292.2																										
週平均鈣含量(不含水果)：289.9mg																																									
5月19日	一	胚芽糙米飯(有機白米)	醬冬瓜筍香燒雞	培根花椰菜	枸杞有機山菠菜	藥膳排骨大骨湯	水果	4.5	1.8	2.3	2.2	0.7	0.0	648.5	150.6																										
5月20日	二	雜糧飯(有機白米)	☆花生燉豬腳	◎日式柴魚蒸蛋	鮮菇有機白莧菜	綠豆西米露	水果	5.5	2.5	1.2	2.8	0.7	0.0	770.5	190.8																										
5月21日	三	芝香糙米飯	**★鹹酥堅果虱目魚柳	關東煮	紅絲小白菜	*蝦香扁蒲湯	水果	5.0	2.6	1.5	2.6	0.7	0.0	741.5	310.9																										
5月22日	四	炸醬乾麵	★左宗雞腿*1	芝麻包*1	金粒有機茼蒿白菜	◎紫菜蛋花大骨湯	鮮奶	3.0	2.3	1.2	3.5	0.0	0.8	690.0	339.1																										
5月23日	五	海苔糙米飯	蒜泥白肉	咖哩干丁	紅椒有機味美菜	●◎奧勒岡玉米濃湯	水果	4.9	3.0	1.6	2.3	0.7	0.1	768.5	365.6																										
週平均鈣含量(不含水果)：271.4mg																																									
5月26日	一	薏仁糙米飯(有機白米)	**砂鍋水鯊魚球	五彩銀芽	蒜香洋菇有機空心菜	*丁香味噌湯	水果	4.7	3.4	1.8	2.6	0.7	0.0	788.0	330.1																										
5月27日	二	*櫻花蝦油飯(有機白米)	★迷迭香蜜汁烤腿排*1	—	金粒有機味美菜	蘿蔔魚丸大骨湯	水果	4.5	2.3	1.0	2.1	0.7	0.0	649.0	130.2																										
5月28日	三	芝香紅豆糙米飯	黑胡椒肉柳	☆麻油蒜香海帶絲	**小魚莧菜	香菇肉羹湯	水果	4.4	2.4	1.9	2.8	0.7	0.0	703.5	263.7																										
5月29日	四	蕎麥糙米飯	●春川辣炒雞	◎★洋芋玉米炒蛋	芝香有機小白菜	筍片鮮菇大骨湯	鮮奶	5.1	2.5	1.6	2.4	0.0	0.9	827.5	380.5																										
週平均鈣含量(不含水果)：276.1mg																																									
<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 8次</td><td rowspan="3">生鮮食材 21次</td><td rowspan="3">調理食品 次</td><td colspan="2">副菜加工食品</td><td rowspan="3">魚肉類 次</td><td rowspan="3">其他 次</td><td rowspan="3">油炸品 5次</td><td rowspan="3">甜湯 2次</td></tr><tr><td colspan="2"></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 8次	生鮮食材 21次	調理食品 次	副菜加工食品		魚肉類 次	其他 次	油炸品 5次	甜湯 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 次	魚肉 及海鮮 4次	豬肉 8次	雞肉 8次	生鮮食材 21次	調理食品 次	副菜加工食品		魚肉類 次	其他 次	油炸品 5次	甜湯 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>過敏性物質標示</p> <table><tr><th>過敏性物質</th><th>蛋類</th><th>奶類</th><th>蝦類</th><th>海產類</th><th>花生</th><th>堅果類</th></tr><tr><th>標示圖像</th><td>☺</td><td>●</td><td>*</td><td>**</td><td>☆</td><td>★</td></tr></table> <p>備註：1. 當季水果：西瓜、木瓜、鳳梨、芭樂等時令水果；青菜也以一週不重複為原則。</p> <p>2. 供應的魚種：水鯊魚、虱目魚、鮭魚、鰱魚…等</p> <p>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</p> <p>★本月無肉日供應日期：5/15(四)</p> <p>★清江特色餐：5/8泰式羅勒打拋豬、5/15紫蘇家常滷味、5/23奧勒岡火腿玉米濃湯、5/27迷迭香蜜汁烤腿排*1</p> <p>★教育局有機菜補助日：5/1、5/5、5/6、5/8、5/12、5/13、5/15、5/19、5/20、5/22、5/26、5/27、5/29</p> <p>★教育局有機米補助日：5/6、5/13、5/20、5/27</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>21天，1260元</td></tr><tr><td>3-6年級</td><td>—</td><td>21天，1260元</td></tr></table>																過敏性物質	蛋類	奶類	蝦類	海產類	花生	堅果類	標示圖像	☺	●	*	**	☆	★		每週一天	每週五天	1-2年級	4天，240元	21天，1260元	3-6年級	—	21天，1260元			
過敏性物質	蛋類	奶類	蝦類	海產類	花生	堅果類																																			
標示圖像	☺	●	*	**	☆	★																																			
	每週一天	每週五天																																							
1-2年級	4天，240元	21天，1260元																																							
3-6年級	—	21天，1260元																																							
建議欄																																									

過敏性物質標示

過敏性物質	蛋類	奶類	蝦類	海產類	花生	堅果類
標示圖像	☺	●	*	**	☆	★