

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：田綾琳(營養字第009608號)



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果/鮮奶	全穀雜糧類 (谷)	豆魚蛋 肉類 (肉)	蔬菜類 (菜)	油炸 堅果種子 蛋奶類 (蛋)	水果類 (谷)	乳品類 (谷)	熱量 (卡)	鈣含量 (mg)
5月1日	四	*香菇麵線	蜂蜜蒜味炸雞	叉燒包子1	枸杞有機荷葉白菜	—	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	金菇有機黑葉白菜	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	◎玉米味美菜炒飯(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	鮮肉包子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	紅藜糙米飯(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	葱燒豬排1	*麻婆凍豆腐	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	☆紫蘇家常滷味	芝香有機黑葉白菜	日式味噌雜煮	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	*破布子清蒸鯧魚	黃瓜燴黑輪	金菇有機青松菜	剥皮辣椒雞湯	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	*蝦香扁浦湯	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	★左宗棠雞腿1	芝麻包子1	金粒有機荷葉白菜	◎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)	*砂鍋水煮魚球	五彩銀芽	蒜香洋菇有機空心菜	*丁香味增湯	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)	★速速香蜜汁烤腿排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	芝香红豆糙米飯	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															

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 5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、木瓜、鳳梨、芭樂等時令水果；青菜也以一週不重複為原則。

2.供應的魚種：水煮魚、虱目魚、鮭魚、鮭魚、鮭魚...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

★本月無肉日供應日期：5/15(四)

★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速速香蜜汁烤腿排1

★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

★教育局有機米補助日：5/6、5/13、5/20、5/27

★收費標準：

	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

過敏性物質標示

過敏性物質 標示圖像	蛋類 ◎	奶類 ●	穀類 *	海產類 **	花生 ☆	堅果類 ★
---------------	---------	---------	---------	-----------	---------	----------

建議欄	
-----	--