

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	全蛋類 雞類 (份)	去皮蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	海鮮 類(份)	水果類 (份)	乳蛋類 (份)	熱量 (千卡)	鈣含量 (mg)																																
6月2日	一	台式炒米粉	芝香橙汁豆腸	地瓜條*1	薑香洋菇有機白莧菜	冬瓜酸菜湯	鮮奶	3.7	2.1	1.6	2.6	0.0	0.8	693.5	408.8																																
6月3日	二	蔥仁糙米飯(有機白米)	香菇素雞	◎番茄豆腐蛋	金菇有機黑紫白菜	海芽薑絲湯	水果+ 豆奶	4.5	3.7	1.6	2.2	0.7	0.0	773.5	202.9																																
6月4日	三	芝香小米糙米飯	◎日式和風丼	☆塔香羅勒炒海帶	金粒芥藍菜	扁蒲素丸湯	水果	4.5	2.8	1.9	2.4	0.7	0.0	722.5	313.2																																
6月5日	四	芝香蕎麥糙米飯(有機白米)	五香油豆腐*1	★堅果毛豆四寶	鮮菇有機空心菜	地瓜山粉圓	水果	5.2	1.9	1.1	2.4	0.7	0.0	684.0	365.7																																
6月6日	五	雜糧飯	清蒸凍豆腐	咖哩肉末粉絲煲	芝香有機油菜	玉米鮮味湯	水果	5.7	1.1	1.5	2.1	0.7	0.0	655.5	315.4																																
週平均鈣含量(不含水果)：321.2mg																																															
6月9日	一	胚芽糙米飯	●奶油焗烤嫩豆腸	★堅果玉米三丁	鮮菇有機苜蓿白菜	黃瓜枸杞湯	水果	5.1	3.4	1.3	2.1	0.7	0.0	781.0	322.1																																
6月10日	二	燕麥糙米飯(有機白米)	◎香菇瓜子干丁	◎雙菇蒸蛋	紅絲有機小松菜	味噌鮮蔬湯	鮮奶	4.5	2.8	1.3	2.4	0.0	0.8	785.5	611.0																																
6月11日	三	芝香紅豆糙米飯	☆宮保素肚	台式白菜滷	鮑菇莧菜	海結鮮味湯	水果	4.6	2.4	1.9	2.8	0.7	0.0	717.5	269.1																																
6月12日	四	◎青醬意大利腿貝麵	★檸檬草燒油腐*1	豆沙包*1	薑香有機油江菜	★◎●奶香堅果玉米濃湯	水果	4.3	1.3	1.3	3.0	0.7	0.0	608.0	297.4																																
6月13日	五	紅藜糙米飯	沙茶黑干片	麻婆豆腐	金粒有機味美菜	洋芋番茄湯	水果	4.7	2.4	1.3	2.6	0.7	0.0	700.5	509.0																																
週平均鈣含量(不含水果)：401.7mg																																															
6月16日	一	麥片糙米飯	義式香草燉烤魷	酸菜花椰	芝香有機空心菜	肉骨茶風味湯	水果	4.7	2.7	2.1	2.3	0.7	0.0	729.5	173.6																																
6月17日	二	◎茄汁蛋炒飯(有機白米)	咖哩香茅豆腸	—	紅絲有機白莧菜	紫菜素丸湯	水果	4.8	2.8	1.3	2.5	0.7	0.0	733.0	183.7																																
6月18日	三	芝香糙米飯	椒麻時蔬	關東煮	鮮菇芥藍菜	玉菜金菇湯	水果	4.7	1.3	1.8	2.3	0.7	0.0	617.0	336.3																																
6月19日	四	地瓜糙米飯(有機白米)	◎★洋芋堅果菜脯蛋	麻辣凍豆腐	彩椒有機苜蓿白菜	日式味噌雞煮	鮮奶	4.6	1.5	1.7	2.3	0.0	0.8	700.5	469.5																																
6月20日	五	海苔糙米飯	芝香壽喜燒	客家小炒	枸杞有機青油菜	◎扁蒲蛋花湯	水果	4.5	3.8	1.6	2.3	0.7	0.0	785.5	452.5																																
週平均鈣含量(不含水果)：323.1mg																																															
6月23日	一	客家湯飯條	糖醋百頁	豆沙包*1	金粒有機小白菜	—	水果	3.8	1.1	1.2	2.5	0.7	0.0	533.0	156.6																																
6月24日	二	小米糙米飯(有機白米)	●奶油磨菇嫩豆腸	◎家常滷味	金菇有機空心菜	斑爛葉芋頭雙喜	水果	4.9	3.6	1.6	2.3	0.7	0.0	798.5	314.8																																
6月25日	三	芝香胚芽糙米飯	滷香油腐*1	辣炒起司年糕	紅椒莧菜	榨菜粉絲湯	水果	5.5	1.4	1.5	2.1	0.7	0.0	664.0	374.8																																
6月26日	四	蕎麥糙米飯	筍香燒豆腸	◎日式蒸蛋	薑香洋菇有機黑紫白菜	●南瓜奶香濃湯	水果	4.8	1.9	1.3	2.1	0.7	0.0	647.5	356.4																																
6月27日	五	雜糧飯	●起司酥炸麵腸	哨子豆腐	芝香有機小松菜	鮮菇黃瓜湯	鮮奶	4.9	2.8	1.3	2.5	0.0	0.8	818.0	404.2																																
週平均鈣含量(不含水果)：321.4mg																																															
6月30日	一	紅藜糙米飯	剝皮辣椒凍豆腐	油片高麗菜	金粒小白菜	味噌豆腐湯	鮮奶	4.5	1.4	1.8	2.3	0.0	0.8	688.5	557.9																																
週平均鈣含量(不含水果)：557.9mg																																															
★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、芭樂等時令水果；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、芥藍菜、油菜、莧菜…等；有機蔬菜平均鈣含量50-100mg/100g																																															
<table><tr><th colspan="4">主菜種類及供應頻率(次/月)</th><th colspan="2">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><th>豆類 及豆製品</th><th>魚肉 及海鮮</th><th>豬肉</th><th>雞肉</th><th>生鮮食材</th><th>調理食品</th><th colspan="2">副菜加工食品</th><th rowspan="2">油炸品</th><th rowspan="2">甜湯</th></tr><tr><th>魚肉類</th><th>其他</th></tr><tr><td>20次</td><td>次</td><td>次</td><td>次</td><td>21次</td><td>次</td><td>次</td><td>次</td><td>4次</td><td>2次</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	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	魚肉類	其他	20次	次	次	次	21次	次	次	次	4次	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	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																																						
魚肉類	其他																																														
20次	次	次	次	21次	次	次	次	4次	2次																																						
★本月無肉日供應日期：6/19(四)																																															
★清江特色餐：6/4塔香羅勒炒海帶、6/12檸檬草燒油腐*1、6/17咖哩香茅豆腐、6/24斑爛葉雙喜																																															
★教育局有機菜補助日：6/2、6/3、6/5、6/9、6/10、6/12、6/16、6/17、6/19、6/23、6/24、6/26、6/30																																															
★教育局有機米補助日：6/3、6/10、6/17、6/24																																															
★教育局有機菇補助日：6/3																																															
★收費標準：																																															
<table><tr><th></th><th>每週一天</th><th>每週五天</th></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>																	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																							
	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																																															