

清江國小群組 115年01.02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年度通過新北市益餐工廠評鑑
 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	全穀類(份)	蛋類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	水菓類(份)	乳品類(份)	熱量(千卡)	鈣含量(mg)																																																
1月2日	五	燕麥糙米飯	海南雞	*麵筋扁蒲	金粒有機苜蓿菜	**海芽豆腐大骨湯	水果	4.5	2.8	1.8	2.1	0.7	0.0	706.5	294.3																																																	
週平均鈣含量(不含水果)：294.3mg																																																																
1月5日	一	雞糞飯(有機白米)	韓式肉片	◎★堅果洋芋菜脯蛋	金菇有機福山苜蓿	黃瓜枸杞大骨湯	水果	5.0	2.6	1.8	2.6	0.7	0.0	749.0	124.6																																																	
1月6日	二	參片糙米飯(有機白米)	花瓜雞	◎蛋酥腐皮高麗菜	芝香有機小白菜	雙丁甜湯	鮮奶	4.9	2.0	1.9	2.3	0.0	0.5	719.0	364.9																																																	
1月7日	三	胚芽糙米飯	**●★起司醬雞腿及日庚柳	哨子豆腐	香菇青江菜	榨菜肉絲大骨湯	水果	4.9	3.3	1.3	2.6	0.7	0.0	782.0	277.6																																																	
1月8日	四	青醬羅勒義大利麵	蜂蜜蒜味烤腿排*1	芝麻包*1	枸杞有機山茼蒿	●南瓜濃湯	水果	4.3	2.3	1.4	2.6	0.7	0.0	667.5	152.2																																																	
1月9日	五	蕎麥糙米飯	咖哩蘋果肉醬	**客家小炒	蒜香洋菇有機A菜	冬瓜玉米大骨湯	水果	4.8	3.5	1.4	2.4	0.7	0.0	783.5	404.9																																																	
週平均鈣含量(不含水果)：264.8mg																																																																
1月12日	一	薏仁糙米飯	三杯雞丁	◎●南瓜雞茸蛋羹	鮑菇有機苜蓿菜	味噌銀蘿湯	水果	5.0	2.3	1.5	2.5	0.7	0.0	714.5	211.4																																																	
1月13日	二	古早味蒜頭飯(有機白米)	**海苔鹹酥水蛋魚球	-	紅絲有機高麗菜	紫菜魚丸大骨湯	水果	4.2	2.8	1.0	3.0	0.7	0.0	706.0	104.0																																																	
1月14日	三	紅藜糙米飯	百里香烤雞腿*1	◎黃瓜煨油片	彩椒油菜	山藥排骨湯	水果	4.8	2.5	1.3	2.1	0.7	0.0	692.5	123.6																																																	
1月15日	四	小米糙米飯(有機白米)	沙茶嫩豬柳	麵腸花椰	金粒有機菠菜	肉骨茶風味大骨湯	鮮奶	4.5	2.3	2.4	2.6	0.0	0.5	739.5	254.6																																																	
1月16日	五	紫米糙米飯	義式香草嫩雞	**☆塔香海草	芝香有機青菜	◎扁蒲蛋花大骨湯	水果	4.7	2.4	1.8	2.3	0.7	0.0	699.5	305.2																																																	
週平均鈣含量(不含水果)：199.8mg																																																																
1月19日	一	金瓜炒米粉	椒鹽雞丁	豆沙包*1	蒜香有機A菜	金菇玉米大骨湯	水果	4.3	1.9	1.6	2.5	0.7	0.0	638.0	117.5																																																	
1月20日	二	燕麥糙米飯(有機白米)	◎佛跳牆	★堅果玉米肉茸	**金菇有機青江菜	結頭菜大骨湯	水果+豆奶	5.0	3.8	1.4	2.8	0.7	0.0	838.0	271.2																																																	
1月21日	三	芝香糙米飯	**菠蘿烏魚丁	◎紫菜豆腐羹	枸杞油麥菜	桂圓紅豆紫米湯	水果	5.9	2.8	1.3	2.4	0.7	0.0	805.5	165.7																																																	
1月22日	四	地瓜糙米飯(有機白米)	◎番茄蛋豆腐	關東煮	豆捲有機黑菜白菜	日式味噌雜煮	水果+保久乳	4.5	1.4	1.7	2.0	0.7	0.5	669.5	327.0																																																	
1月23日	五	蕎麥糙米飯	紫蘇燒豬排*1	無辣泡菜辣炒年糕	鮮菇有機福山菜	玉米鮮味大骨湯	鮮奶	5.6	2.0	1.6	2.1	0.0	0.5	751.5	242.3																																																	
週平均鈣含量(不含水果)：224.7mg																																																																
寒 假																																																																
2月23日	一	海苔參片糙米飯(有機白米)	滷爌肉	培根炒甘藍	金粒有機青菜	錦菇鮮蔬大骨湯	水果	4.5	1.8	2.3	2.9	0.7	0.0	680.0	158.6																																																	
2月24日	二	小米糙米飯(有機白米)	枸杞麻油雞	◎●玉米滑嫩蛋羹	紅絲有機青菜	**丁香海芽大骨湯	水果	5.0	2.8	1.2	2.1	0.7	0.0	726.5	325.6																																																	
2月25日	三	雜糧飯	**豆酥清蒸旗魚	咖哩肉末香茅粉絲煲	芝香小白菜	冬瓜酸菜大骨湯	水果	5.5	2.4	1.7	2.1	0.7	0.0	744.0	178.8																																																	
2月26日	四	鍋燒泡菜烏龍麵	◎茶香油雞翅*1	鮮肉包*1	彩椒有機青菜	-	鮮奶	3.0	3.0	1.5	2.2	0.0	0.5	646.5	252.9																																																	
週平均鈣含量(不含水果)：229.0mg																																																																
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <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> <th>豆類及豆製品</th> <th>魚肉及海鮮</th> <th>豬肉</th> <th>雞肉</th> <th>新鮮食材</th> <th>調理食品</th> <th colspan="2">副菜加工食品</th> <th colspan="2">油炸品</th> <th colspan="2">甜湯</th> </tr> <tr> <th>次</th> <th>4次</th> <th>6次</th> <th>9次</th> <th>20次</th> <th>次</th> <th>次</th> <th>次</th> <th>次</th> <th>5次</th> <th>2次</th> <th>次</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>次</td> <td>4次</td> <td>6次</td> <td>9次</td> <td>20次</td> <td>次</td> <td>次</td> <td>次</td> <td>次</td> <td>5次</td> <td>2次</td> <td>次</td> </tr> </tbody> </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	新鮮食材	調理食品	副菜加工食品		油炸品		甜湯		次	4次	6次	9次	20次	次	次	次	次	5次	2次	次	次	4次	6次	9次	20次	次	次	次	次	5次	2次	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	新鮮食材	調理食品	副菜加工食品		油炸品		甜湯																																																						
次	4次	6次	9次	20次	次	次	次	次	5次	2次	次																																																					
次	4次	6次	9次	20次	次	次	次	次	5次	2次	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>備註：1. 當季水果：槿柑、柳丁、百香果、小番茄等時令水果；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、旗魚...等</p> <p>3. 蔬菜供應種類：青江菜、小白菜、蚵白菜、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：1/22(四)</p> <p>★清江特色餐：1/8青醬羅勒義大利麵、1/14迷迭香烤雞腿*1、1/23紫蘇燒豬排*1、2/25咖哩肉末香茅粉絲煲</p> <p>★114學年度食農暨健康飲食教育主題-海藻類特色餐：1/21紫菜豆腐羹</p> <p>★教育局有機菜補助日：1/5、1/6、1/8、1/12、1/13、1/15、1/19、1/20、1/22、2/23、2/24、2/26</p> <p>★教育局有機米補助日：1/6、1/13、1/20、2/24</p> <p>★教育局有機菇補助日：1/12</p>																																																																
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="7">過敏性物質標示</th> </tr> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>標示圖像</td> <td>◎</td> <td>●</td> <td>*</td> <td>**</td> <td>☆</td> <td>★</td> </tr> </tbody> </table>																	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	◎	●	*	**	☆	★																											
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	◎	●	*	**	☆	★																																																										
建議欄																																																																