

清江國小群組 112年08.09月份 營養午餐餐單

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 | 全穀類(份) | 蛋類(份) | 豆及豆類(份) | 蔬菜類(份) | 肉類(份) | 水類(份) | 乳類(份) | 糖類(份) | 鈣含量(mg) | 鈉含量(mg) |
|----------------------|----|----------------|-------------|----------|------------|----------|-------|--------|-------|---------|--------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|
| 8月30日                | 三  | 小米糙米飯          | 義式迷迭香嫩雞     | **客家小炒   | 芝香小白菜      | 錦菇鮮蔬湯    | 水果    | 4.8    | 3.1   | 1.5     | 2.3    | 0.7   | 0.0   | 0.0   | 751.5 | 331.6   |         |
| 8月31日                | 四  | 紫米糙米飯(有機白米)    | 香菇瓜子肉       | 堅果玉米三丁   | 蒜香洋菇有機空心菜  | 鮮菇黃瓜大骨湯  | 水果    | 5.2    | 2.6   | 1.5     | 2.6    | 0.7   | 0.0   | 0.0   | 755.5 | 210.1   |         |
| 9月1日                 | 五  | 胚芽糙米飯          | **破布子蒸旗魚    | *扁蒲肉絲    | 枸杞有機青油菜    | 玉米鮮味大骨湯  | 水果    | 4.7    | 3.0   | 1.7     | 2.1    | 0.7   | 0.0   | 0.0   | 733.0 | 194.6   |         |
| 週平均鈣含量(不含水果)：245.4mg |    |                |             |          |            |          |       |        |       |         |        |       |       |       |       |         |         |
| 9月4日                 | 一  | 雜糧飯(有機白米)      | 蒜泥白肉        | ◎金沙南瓜豆腐羹 | 金粒有機荷葉白菜   | 海芽黃芽大骨湯  | 水果    | 5.0    | 2.6   | 1.5     | 2.3    | 0.7   | 0.0   | 0.0   | 728.0 | 213.6   |         |
| 9月5日                 | 二  | 紅藜糙米飯(有機白米)    | 咖哩椰香蒲國雞     | ◎雙菇蒸蛋    | 彩椒有機空心菜    | 金菇玉菜大骨湯  | 水果    | 4.7    | 2.5   | 1.4     | 2.1    | 0.7   | 0.0   | 0.0   | 688.0 | 102.5   |         |
| 9月6日                 | 三  | 薏仁糙米飯          | **芝香照燒烏魚排*  | ◎黃瓜燴鵝蛋   | **小魚莧菜     | *扁蒲蛋花湯   | 水果    | 4.5    | 2.4   | 1.8     | 2.5    | 0.7   | 0.0   | 0.0   | 694.5 | 168.9   |         |
| 9月7日                 | 四  | 奶油培根筆管麵        | **雜草蒜香烤雞腿*  | 小餐包*1    | 鮑菇有機黑葉白菜   | 羅宋湯      | 水果    | 4.3    | 2.2   | 1.2     | 2.5    | 0.7   | 0.0   | 0.0   | 650.5 | 116.4   |         |
| 9月8日                 | 五  | 小米糙米飯          | 沙茶炒豬柳       | 冬瓜燒百結    | 芝香有機小松菜    | 桂花銀耳湯    | 鮮奶    | 4.5    | 2.3   | 1.8     | 2.5    | 0.0   | 0.8   | 0.0   | 765.0 | 302.0   |         |
| 週平均鈣含量(不含水果)：180.7mg |    |                |             |          |            |          |       |        |       |         |        |       |       |       |       |         |         |
| 9月11日                | 一  | 芝香糙米飯          | ◎日式親子丼      | 關東煮      | 金粒有機小白菜    | 味噌湯      | 鮮奶    | 5.0    | 2.6   | 1.3     | 2.1    | 0.0   | 0.8   | 0.0   | 792.0 | 629.5   |         |
| 9月12日                | 二  | ◎蒜香黑胡椒炒飯(有機白米) | 糖醋排骨        | -        | 紅絲有機小松菜    | 紫菜魚丸大骨湯  | 水果    | 5.2    | 2.3   | 1.1     | 2.5    | 0.7   | 0.0   | 0.0   | 718.5 | 126.2   |         |
| 9月13日                | 三  | 麥片糙米飯          | 三杯腿排*1      | ◎蛋酥白菜滷   | 金菇油菜       | 冬瓜酸菜大骨湯  | 水果    | 4.5    | 2.3   | 1.8     | 2.1    | 0.7   | 0.0   | 0.0   | 669.0 | 125.3   |         |
| 9月14日                | 四  | 燕麥糙米飯(有機白米)    | **砂鍋水鯊魚球    | 堅果毛豆四寶   | 枸杞有機黑葉白菜   | ◎奧勒岡玉米濃湯 | 水果    | 5.1    | 3.0   | 1.4     | 2.7    | 0.7   | 0.0   | 0.0   | 780.5 | 279.3   |         |
| 9月15日                | 五  | 蕎麥糙米飯          | 春川辣炒雞       | 麻油蒜香海帶絲  | 香菇有機空心菜    | 番茄豆腐湯    | 水果    | 4.8    | 2.2   | 1.9     | 2.3    | 0.7   | 0.0   | 0.0   | 694.0 | 214.7   |         |
| 週平均鈣含量(不含水果)：275.0mg |    |                |             |          |            |          |       |        |       |         |        |       |       |       |       |         |         |
| 9月18日                | 一  | *芋頭米粉湯         | 香橙芝麻雞丁      | 鮮肉包*1    | 彩椒有機荷葉白菜   | -        | 水果    | 3.9    | 3.0   | 1.1     | 2.4    | 0.7   | 0.0   | 0.0   | 675.5 | 152.7   |         |
| 9月19日                | 二  | 紫米糙米飯(有機白米)    | ☆滷燻肉        | 白果西蘭花    | 芝香有機黑葉白菜   | 榨菜肉絲大骨湯  | 鮮奶    | 4.5    | 2.1   | 2.3     | 2.9    | 0.0   | 0.8   | 0.0   | 780.5 | 313.7   |         |
| 9月20日                | 三  | 胚芽糙米飯          | 芝香和風燒雞      | ◎泰式酸辣寬粉  | 香菇青江菜      | 海結鮮味大骨湯  | 水果    | 5.5    | 1.9   | 1.7     | 2.3    | 0.7   | 0.0   | 0.0   | 715.5 | 140.9   |         |
| 9月21日                | 四  | 地瓜糙米飯(有機白米)    | ◎玉米蒸蛋       | 麻辣凍豆腐    | 蒜香鮑菇有機小松菜  | 味噌豆腐湯    | 水果    | 4.2    | 1.4   | 1.4     | 2.0    | 0.7   | 0.0   | 0.0   | 566.0 | 251.9   |         |
| 9月22日                | 五  | 薏仁糙米飯          | **泰式檸檬鱈魚球   | 醬燒冬瓜豆包   | 金粒有機白莧菜    | 黃瓜枸杞大骨湯  | 水果    | 4.6    | 2.9   | 1.3     | 2.5    | 0.7   | 0.0   | 0.0   | 726.5 | 195.3   |         |
| 9月23日                | 六  | 紅藜糙米飯          | 壽喜燒肉        | ●焗烤起司馬鈴薯 | 紅椒有機空心菜    | 甜菊地瓜山粉圓  | 水果    | 5.3    | 1.9   | 1.5     | 2.3    | 0.7   | 0.0   | 0.0   | 696.5 | 149.5   |         |
| 週平均鈣含量(不含水果)：200.7mg |    |                |             |          |            |          |       |        |       |         |        |       |       |       |       |         |         |
| 9月25日                | 一  | 燕麥糙米飯(有機白米)    | 蘋果咖哩肉醬      | 腐皮高麗菜    | 蒜香洋菇有機荷葉白菜 | 冬瓜玉米大骨湯  | 水果    | 4.8    | 2.0   | 1.4     | 2.3    | 0.7   | 0.0   | 0.0   | 666.5 | 154.3   |         |
| 9月26日                | 二  | 海苔糙米飯(有機白米)    | 蜂蜜蒜味炸雞      | 辣炒年糕     | 金粒有機白莧菜    | 韓式豆芽湯    | 水果    | 5.5    | 2.1   | 1.6     | 2.3    | 0.7   | 0.0   | 0.0   | 728.0 | 192.0   |         |
| 9月27日                | 三  | 麥片糙米飯          | **日式味噌烤鱈魚片* | ◎奶油洋蔥炒蛋  | 鮮菇蚵白菜      | 髮菜豆腐羹    | 水果+豆奶 | 4.5    | 3.7   | 1.5     | 2.2    | 0.7   | 0.0   | 0.0   | 771.0 | 176.8   |         |
| 9月28日                | 四  | ◎皮蛋瘦肉粥         | 紫蘇燒豬排*1     | 叉燒包*1    | 紅絲有機小白菜    | -        | 鮮奶    | 3.2    | 2.4   | 1.2     | 2.1    | 0.0   | 0.8   | 0.0   | 648.5 | 271.2   |         |
| 週平均鈣含量(不含水果)：198.6mg |    |                |             |          |            |          |       |        |       |         |        |       |       |       |       |         |         |

| 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              | 5次    | 8次 | 9次 | 23次           | 次    | 魚肉類           | 其他 | 次   | 5次 |
|                |       |    |    |               |      |               |    |     | 2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。

過敏性物質標示

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。

2. 供應的魚種：水鯊魚、烏魚、鮭魚、旗魚...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

| 過敏性物質 | 蛋類 | 奶類 | 麩類 | 花生 | 海產類 |
|-------|----|----|----|----|-----|
| 標示圖像  | ◎  | ●  | *、 | ☆  | **、 |

★本月無肉日供應日期：9/21(四)

★清江特色餐：8/30義式迷迭香嫩雞、9/7檸檬草蒜香烤雞腿排\*1、9/14奧勒岡火腿玉米濃湯、9/23甜菊地瓜山粉圓、9/28紫蘇燒豬排\*1

★清江國際飲食文化特色餐：9/11(一)日本料理、9/26(二)韓國料理

★收費標準：

|           | 每週一天     | 每週五天       |
|-----------|----------|------------|
| 1年級(非課後班) | 4天, 240元 | 19天, 1140元 |
| 1年級(課後班)  | 4天, 240元 | 23天, 1380元 |
| 2年級       | 4天, 240元 | 23天, 1380元 |
| 3-6年級     | -        | 23天, 1380元 |

建議欄