

清江國小群組 112年12月份 营養午餐暨食菜单

宏遠國際飲食股份有限公司

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	全穀雜糧類(谷)	豆魚蛋肉類(肉)	蔬菜類(菜)	油炸類(蛋/豆/海)	水果類(谷)	乳品類(谷)	熱量(卡)	鈣含量(mg)
12月1日	五	胚芽糙米飯	香菇肉燥	榨菜麵腸	枸杞有機福山菜	味增鮮蔬湯	鮮奶	4.5	3.9	1.3	2.5	0.0	0.8	872.5	406.8
週平均鈣含量(不含水果)：406.8mg															
12月4日	一	小米紅藜飯(有機白米)	堅果雞肉壽喜燒	◎雙菇蒸蛋	芝香玉米有機小松菜	*蝦香扁蒲大骨湯	鮮奶	4.6	2.3	1.6	2.3	0.0	0.8	758.0	320.4
12月5日	二	香菇肉茸粥(有機白米)	蒜香黑胡椒豬排*1	鮮肉包子1	彩椒有機蘿蔓萵苣	-	水果	3.1	3.3	1.2	2.3	0.7	0.0	640.0	75.6
12月6日	三	薏仁糙米飯	麻油雞	飄香滷味	金菇油菜	地瓜山粉圓	水果	5.5	2.0	1.6	2.4	0.7	0.0	725.0	164.3
12月7日	四	雜糧飯	**檸香烤鮭魚片*1	麻辣凍豆腐	金粒有機黑葉白菜	香菇雙色蘿蔔大骨湯	水果	4.5	2.5	1.8	2.2	0.7	0.0	688.5	209.8
12月8日	五	小麥糙米飯	●奶油白酒燉雞	**炸魚薯條	鮑菇有機A菜	●月桂葉南瓜濃湯	水果	5.9	2.1	1.1	3.0	0.7	0.0	775.0	122.6
週平均鈣含量(不含水果)：178.5mg															
12月11日	一	◎大滷湯麵	☆三杯雞	叉燒包子1	蒜香洋菇有機味美菜	-	水果	3.6	2.8	1.2	2.3	0.7	0.0	637.5	165.2
12月12日	二	蕷麥糙米飯(有機白米)	**茄汁洋蔥烏魚	培根炒花椰	香菇有機荷葉白菜	藥膳排骨湯	鮮奶	4.6	2.3	2.1	2.8	0.0	0.8	793.0	345.2
12月13日	三	紫米糙米飯	蒜泥白肉	海結燒冬瓜	芝香鮮菇青江菜	山藥洋芋大骨湯	水果	4.9	2.1	1.9	2.1	0.7	0.0	684.5	132.7
12月14日	四	地瓜糙米飯(有機白米)	◎番茄豆腐蛋	咖哩香茅豆腸	彩椒有機福山萵苣	日式味增雜湯	水果	4.4	2.0	1.3	2.0	0.7	0.0	622.5	168.4
12月15日	五	芝麻糙米飯	沙茶嫩豬柳	☆什錦結頭菜	芝香有機青油菜	◎海芽蛋花大骨湯	水果	4.5	2.1	1.8	2.6	0.7	0.0	676.5	132.4
週平均鈣含量(不含水果)：188.3mg															
12月18日	一	燕麥糙米飯(有機白米)	泡菜燒肉	◎日式蒸蛋	枸杞有機廣島菜	冬瓜玉米大骨湯	水果	4.6	2.5	1.5	2.3	0.7	0.0	692.5	120.6
12月19日	二	雜糧飯(有機白米)	花瓜雞	堅果玉米三丁	香菇有機高麗菜	紅豆湯圓	水果	6.0	1.9	1.4	2.1	0.7	0.0	734.0	186.4
12月20日	三	小麥糙米飯	迷迭香烤雞腿*1	毛利人傳統雜炊	金菇波菜	石頭火鍋Hangi	水果	5.5	2.4	1.0	2.2	0.7	0.0	731.0	96.4
12月21日	四	什錦照燒麵	糖醋排骨	地瓜條*1	蒜香鮑菇有機蘿蔓萵苣	紫菜豆腐大骨湯	鮮奶	3.8	2.2	1.4	2.5	0.0	0.8	698.5	329.4
12月22日	五	小米糙米飯	**樹子清蒸鱈魚	壽喜燒豆腐	金粒有機黑葉白菜	黃瓜鮮菇湯	水果+豆奶	4.5	3.8	1.5	2.1	0.7	0.0	774.0	305.0
週平均鈣含量(不含水果)：207.6mg															
12月25日	一	麥片糙米飯	泰式羅勒打拋豬	培根高麗菜	芝香有機波菜	結頭菜湯	水果	4.5	2.5	2.1	2.3	0.7	0.0	700.5	240.4
12月26日	二	◎杏味菜脯炒飯(有機白米)	五香滷腿排*1	-	紅絲有機黑葉白菜	◎●奶香玉米濃湯	水果	5.2	2.2	1.2	2.3	0.7	0.0	704.5	122.1
12月27日	三	海苔蕷麥糙米飯	**椒麻虱目魚柳	關東煮	彩椒油麥菜	金菇玉米大骨湯	水果	5.0	2.2	1.4	2.5	0.7	0.0	704.5	108.7
12月28日	四	芝香糙米飯(有機白米)	芝香炸醬燒雞	◎南瓜豆腐羹	金菇有機A菜	丁香味噌湯	水果	5.2	2.3	1.3	2.3	0.7	0.0	714.5	139.6
12月29日	五	紫米糙米飯	滷爌肉	客家小炒	蒜香有機味美菜	番茄豆腐大骨湯	鮮奶	4.5	3.5	1.5	2.5	0.0	0.8	847.5	549.7
週平均鈣含量(不含水果)：232.1mg															

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 及豆製品 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	
						魚肉類	其他 油炸品 甜湯
次	4次	8次	8次	21次	次	次	4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。

備註：1.當季水果：椪柑、柳丁、小番茄、香蕉等時令水果；青菜也以一週不重覆為原則。

2.供應的魚種：烏魚、鱈魚、鮭魚、虱目魚…等

3.蔬菜供應種類：青江菜、菠菜、油菜、油麥菜…等；有機蔬菜平均鈣含量50~100mg/100g

★本月無肉日供應日期：12/14(四)

★清江特色餐：12/8月桂葉南瓜濃湯、12/14咖哩香茅豆腸、12/20迷迭香烤雞腿*1、12/25泰式羅勒打拋豬

★清江國際飲食文化特色餐：12/8(五)澳洲料理、12/20(三)紐西蘭料理

★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

建議欄

過敏性物質標示

過敏性物質	蛋類	奶類	麩類	花生	海產類
標示圖像	◎	●	★	☆	**