

清江國小群組 113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：田健琳(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 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類 烹調用油 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	數量 (仟卡)	鈣含量 (mg)
5月1日	三	蕎麥糙米飯	**豆酥蒸鱖魚	◎沙茶肉片	金粒蚵白菜	冬瓜酸菜大骨湯	水果	4.5	2.8	1.9	2.3	0.7	0.0	718.0	134.8
5月2日	四	胚芽糙米飯	◎雞肉親子丼	堅果玉米三丁	金菇有機小松菜	海結鮮味大骨湯	水果	5.1	2.5	1.5	2.1	0.7	0.0	718.5	189.1
5月3日	五	紫米糙米飯	芝香鐵板嫩豬柳	*麵筋扁蒲	蒜香洋菇有機高麗菜	羅宋湯	水果	4.7	2.4	2.0	2.2	0.7	0.0	700.0	94.4

週平均鈣含量(不含水果)：139.4mg

5月6日	一	*芋頭米粉湯	☆左宗棠雞	叉燒包*1	番茄有機高麗菜	-	水果	3.4	2.7	1.4	2.5	0.7	0.0	630.0	113.8
5月7日	二	小米糙米飯(有機白米)	**椒麻水鯊魚球	◎有機金滑菇燴蛋絲瓜	鮮菇有機黑葉白菜	味噌銀蘿湯	水果	4.7	2.5	1.9	2.5	0.7	0.0	718.5	101.3
5月8日	三	雜糧飯	栗子筍香燒肉	●焗烤起司馬鈴薯	鮑菇油菜	◎扁蒲蛋花大骨湯	水果	5.3	1.9	1.5	2.3	0.7	0.0	696.5	168.6
5月9日	四	紅薯芋片糙米飯(有機白米)	檸檬草蒜香烤雞翅*1	◎南瓜豆腐羹	枸杞有機油江菜	錦菇鮮蔬大骨湯	鮮奶	5.3	2.3	1.2	2.1	0.0	0.8	788.0	364.0
5月10日	五	蕎麥糙米飯	韓式年糕肉片	**客家小炒	金粒有機福山菜	◎酸辣湯	水果	5.1	3.7	1.6	2.5	0.7	0.0	829.0	262.4

週平均鈣含量(不含水果)：202.0mg

5月13日	一	紫米糙米飯(有機白米)	☆宮保雞丁	◎洋芋玉米炒蛋	金菇有機小白菜	黃瓜枸杞大骨湯	水果+豆 奶	5.1	3.2	1.3	2.5	0.7	0.0	784.0	138.6
5月14日	二	紅薯糙米飯(有機白米)	巴西黑豆燉肉	**椰香海鮮燉菜	鮑菇有機空心菜	●玉米甜粥	水果	5.8	2.2	1.4	2.3	0.7	0.0	751.5	80.0
5月15日	三	海苔糙米飯	**鹹酥堅果虱目魚柳	關東煮	金菇青江菜	榨菜肉絲湯	水果	5.0	2.6	1.4	2.5	0.7	0.0	734.5	299.0
5月16日	四	黑胡椒肉絲炒麵	五香滷豬排*1	芝麻包*1	芝香有機黑葉白菜	玉米鮮味大骨湯	水果	3.6	2.3	1.4	2.3	0.7	0.0	605.0	163.2
5月17日	五	燕麥糙米飯	紫蘇紅燒燉雞	黃豆芽培根炒肉絲	洋菇有機小松菜	肉骨茶風味湯	鮮奶	4.7	2.0	1.8	2.4	0.0	0.8	752.0	304.1

週平均鈣含量(不含水果)：197.0mg

5月20日	一	芝香糙米飯(有機白米)	海南雞	冬瓜燒油豆腐	金粒有機高麗菜	番茄洋芋大骨湯	鮮奶	4.7	1.9	2.0	2.5	0.0	0.8	754.0	283.6
5月21日	二	◎咖哩蛋炒飯(有機白米)	**芝香照燒鮭魚片*1	-	紅絲有機白莧菜	海芽豆腐大骨湯	水果	4.7	2.7	1.2	2.5	0.7	0.0	716.0	177.6
5月22日	三	小米糙米飯	迷迭香烤雞腿*1	◎蛋酥白菜滷	枸杞大黃瓜	鮮筍香菇湯	水果	4.5	2.3	1.8	2.1	0.7	0.0	669.0	72.2
5月23日	四	地瓜糙米飯	◎雙菇蒸蛋	麻辣凍豆腐	蒜香鮑菇有機荷蘭白菜	日式味噌雜煮	水果	4.3	1.2	1.6	2.0	0.7	0.0	563.0	237.6
5月24日	五	胚芽糙米飯	京醬肉柳	蒲瓜肉絲	芝香有機山菠菜	**小魚鮮蔬湯	水果	4.6	2.0	2.1	2.2	0.7	0.0	665.5	125.4

週平均鈣含量(不含水果)：179.3mg

5月27日	一	日式味噌烏龍麵	蜂蜜蒜味炸雞	鮮肉包*1	彩椒有機空心菜	-	水果	3.4	3.1	1.3	2.5	0.7	0.0	657.5	155.3
5月28日	二	麥片小米糙米飯(有機白米)	芝香壽喜燒肉片	油片花椰	香菇有機小白菜	◎紫菜蛋花大骨湯	鮮奶	5.0	2.2	2.0	2.1	0.0	0.8	779.5	335.4
5月29日	三	紅藜糙米飯	辣味燉雞	◎智利式管麵烘蛋	**小魚莧菜	*●卡茲維拉濃湯	水果	5.6	2.4	1.2	2.6	0.7	0.0	761.0	211.2
5月30日	四	雞糧飯(有機白米)	**豆豉清蒸旗魚	香茅綠咖哩	金菇有機山菠菜	地瓜山粉圓	水果	5.4	2.4	1.5	2.0	0.7	0.0	727.5	160.4
5月31日	五	海苔薏仁糙米飯	香菇瓜仔肉	腐皮高麗菜	蒜香有機黑葉白菜	黃瓜魚丸大骨湯	水果	4.5	2.4	1.9	2.3	0.7	0.0	688.0	287.4

週平均鈣含量(不含水果)：230.0mg

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	魚肉					副菜加工食品			
及豆製品	及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸品	甜湯
次	5次	8次	9次	23次	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。

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. 供應的魚種：水鯊魚、虱目魚、鮭鯊魚、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	蝦類	花生	海產類
標示圖樣	☉	☼	☼	☆	**

- ★本月無肉日供應日期：5/23(四)
★清江特色餐：5/9檸檬草蒜香烤雞翅*1、5/17紫蘇紅燒燉雞、5/22迷迭香烤雞翅*1、5/30香茅綠咖哩
★清江國際飲食文化特色餐：5/14(二)巴西料理、5/29(一)智利料理
★教育局有機菜補助日：5/2、5/6、5/7、5/9、5/13、5/14、5/16、5/20、5/21、5/23、5/27、5/28、5/30
★教育局有機米補助日：5/7、5/14、5/21、5/28
★教育局有機菇補助日：5/7

建議欄

	1980	1981	1982	1983	1984	1985	1986	1987	1988	1989	1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	2043	2044	2045	2046	2047	2048	2049	2050	2051	2052	2053	2054	2055	2056	2057	2058	2059	2060	2061	2062	2063	2064	2065	2066	2067	2068	2069	2070	2071	2072	2073	2074	2075	2076	2077	2078	2079	2080	2081	2082	2083	2084	2085	2086	2087	2088	2089	2090	2091	2092	2093	2094	2095	2096	2097	2098	2099	2100	2101	2102	2103	2104	2105	2106	2107	2108	2109	2110	2111	2112	2113	2114	2115	2116	2117	2118	2119	2120	2121	2122	2123	2124	2125	2126	2127	2128	2129	2130	2131	2132	2133	2134	2135	2136	2137	2138	2139	2140	2141	2142	2143	2144	2145	2146	2147	2148	2149	2150	2151	2152	2153	2154	2155	2156	2157	2158	2159	2160	2161	2162	2163	2164	2165	2166	2167	2168	2169	2170	2171	2172	2173	2174	2175	2176	2177	2178	2179	2180	2181	2182	2183	2184	2185	2186	2187	2188	2189	2190	2191	2192	2193	2194	2195	2196	2197	2198	2199	2200	2201	2202	2203	2204	2205	2206	2207	2208	2209	2210	2211	2212	2213	2214	2215	2216	2217	2218	2219	2220	2221	2222	2223	2224	2225	2226	2227	2228	2229	2230	2231	2232	2233	2234	2235	2236	2237	2238	2239	2240	2241	2242	2243	2244	2245	2246	2247	2248	2249	2250	2251	2252	2253	2254	2255	2256	2257	2258	2259	2260	2261	2262	2263	2264	2265	2266	2267	2268	2269	2270	2271	2272	2273	2274	2275	2276	2277	2278	2279	2280	2281	2282	2283	2284	2285	2286	2287	2288	2289	2290	2291	2292	2293	2294	2295	2296	2297	2298	2299	2300	2301	2302	2303	2304	2305	2306	2307	2308	2309	2310	2311	2312	2313	2314	2315	2316	2317	2318	2319	2320	2321	2322	2323	2324	2325	2326	2327	2328	2329	2330	2331	2332	2333	2334	2335	2336	2337	2338	2339	2340	2341	2342	2343	2344	2345	2346	2347	2348	2349	2350	2351	2352	2353	2354	2355	2356	2357	2358	2359	2360	2361	2362	2363	2364	2365	2366	2367	2368	2369	2370	2371	2372	2373	2374	2375	2376	2377	2378	2379	2380	2381	2382	2383	2384	2385	2386	2387	2388	2389	2390	2391	2392	2393	2394	2395	2396	2397	2398	2399	2400	2401	2402	2403	2404	2405	2406	2407	2408	2409	2410	2411	2412	2413	2414	2415	2416	2417	2418	2419	2420	2421	2422	2423	2424	2425	2426	2427	2428	2429	2430	2431	2432	2
--	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	---



週平均鈣含量(不含水果): 297.5mg

週平均鈣含量(不含水果): 265.6mg

週平均鈣含量(不含水果): 226.3mg

00	01	02	03	04	05
----	----	----	----	----	----

週平均鈣含量(不含水果): 251.7mg

週平均鈣含量(不含水果): 300.0mg

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		
22次	次	次	次	23次	次	次	次	4次	2次

過敏性物質標示

2. 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

花生	綠豆	黑豆	綠豆	黑豆	綠豆
☆	●	●	●	●	●

★教育局有機菇補助日：5/7

建議欄