

清江國小群組 114年03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年度通過新北市金餐工廠評鑑

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)	海產及蛋類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(千卡)	鈣含量(mg)
3月3日	一	*芋頭米粉湯	芝香糖醋金桔排骨	鮮肉包*1	金粒有機廣島菜	-	水果	3.6	3.1	1.1	2.6	0.7	0.0	671.0	132.4
3月4日	二	紫米燕麥糙米飯(有機白米)	麻油雞	★堅果玉米肉茸	金菇有機小松菜	地瓜山粉圓	水果	5.8	2.8	1.0	2.6	0.7	0.0	800.0	192.3
3月5日	三	芝香小米糙米飯	**椒鹽虱目魚柳	關東煮	枸杞油麥菜	榨菜肉絲大骨湯	水果	5.0	2.3	1.4	2.5	0.7	0.0	712.0	234.5
3月6日	四	麥片糙米飯(有機白米)	三杯雞腿*1	*麵筋扁蒲	蒜香洋菇有機山茼蒿	羅勒羅宋湯	水果	4.6	2.3	1.7	2.3	0.7	0.0	682.5	129.8
3月7日	五	薏仁糙米飯	蒜泥白肉	◎番茄豆腐炒蛋	彩椒有機青松菜	冬瓜酸菜大骨湯	鮮奶	4.5	3.2	1.7	2.3	0.0	0.8	821.0	327.1

週平均鈣含量(不含水果)：203.3mg

3月10日	一	胚芽糙米飯(有機白米)	☆宮保雞丁	◎雙菇蒸蛋	枸杞有機高麗菜	金粒蘿蔔大骨湯	鮮奶	4.7	2.4	1.3	2.4	0.0	0.8	769.5	291.8
3月11日	二	雜糧飯(有機白米)	咖哩香茅肉醬	◎飄香滷味	蒜香洋菇有機青松菜	白菜番茄湯	水果	4.7	2.3	1.9	2.1	0.7	0.0	685.5	126.4
3月12日	三	芝香紅藜糙米飯	**砂鍋鱈魚球	甘藍炒肉絲	香菇青江菜	黃瓜枸杞大骨湯	水果	4.5	2.4	2.0	2.6	0.7	0.0	704.0	163.6
3月13日	四	*什錦海鮮炒麵	蜂蜜蒜香烤腿排*1	芝麻包*1	芝香有機茼蒿白菜	◎奶香玉米濃湯	水果	3.2	2.1	1.3	2.3	0.7	0.0	559.5	173.2
3月14日	五	蕎麥糙米飯	蘑菇醬燒豬排*1	泡菜豆腐粉絲煲	金粒有機味美菜	味噌鮮蔬湯	水果	5.2	2.5	1.3	2.1	0.7	0.0	720.5	148.8

週平均鈣含量(不含水果)：180.8mg

3月17日	一	燕麥糙米飯	芝香鐵板嫩豬柳	培根高麗菜	金菇有機青江菜	冬菜蘿蔔粉絲湯	水果	4.7	1.9	2.3	2.8	0.7	0.0	697.0	148.1
3月18日	二	◎夏威夷炒飯(有機白米)	**海苔香酥水鯊魚球	-	紅絲有機A菜	海芽魚丸大骨湯	鮮奶	4.9	3.0	1.1	3.0	0.0	0.8	850.5	322.6
3月19日	三	芝香糙米飯	◎和風豬肉丼	京醬干丁	鮑菇菠菜	◎酸辣湯	水果	4.5	3.3	1.5	2.1	0.7	0.0	736.5	254.4
3月20日	四	地瓜糙米飯(有機白米)	◎五香滷蛋*1	迷迭香辣炒起司年糕	金粒有機小松菜	番茄豆腐湯	水果	4.5	1.7	1.8	2.0	0.7	0.0	619.5	318.7
3月21日	五	紫米糙米飯	雞肉壽喜燒	麻油蒜香海帶絲	鮮菇有機黑茼蒿	結頭菜大骨湯	水果	4.5	2.1	2.1	2.1	0.7	0.0	661.5	161.4

週平均鈣含量(不含水果)：241.0mg

3月24日	一	*櫻花蝦油飯(有機白米)	韓式炸雞	-	彩椒有機福山茼蒿	◎肉羹湯	水果	4.9	2.2	1.1	2.5	0.7	0.0	690.0	148.7
3月25日	二	薏仁糙米飯(有機白米)	滷爌肉	◎日式柴魚蒸蛋	金菇有機茼蒿白菜	*蝦香扁蒲大骨湯	水果	4.5	2.5	1.6	2.3	0.7	0.0	688.0	146.9
3月26日	三	芝香蕎麥糙米飯	★咖哩椰香葡國雞	*開陽白菜	芝香油菜	☆萬壽菊綠豆花生湯	水果	5.5	2.0	1.6	2.8	0.7	0.0	743.0	173.7
3月27日	四	胚芽糙米飯	**菠蘿鮭魚魚丁	醬燒冬瓜豆包	蒜香洋菇有機味美菜	**丁香味噌湯	鮮奶	4.7	2.7	1.8	2.5	0.0	0.8	809.0	337.0
3月28日	五	雜糧飯	☆花生燉豬腳	◎黃瓜燴黑輪	枸杞有機青油菜	海結薑絲大骨湯	水果	4.6	2.0	1.9	2.3	0.7	0.0	665.0	127.5

週平均鈣含量(不含水果)：186.8mg

3月31日	一	麥片糙米飯	香菇雞	★堅果毛豆四寶	金菇有機黑茼蒿	◎紫菜蛋花大骨湯	水果+豆奶	4.8	3.2	1.4	2.3	0.7	0.0	756.5	219.0
-------	---	-------	-----	---------	---------	----------	-------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------	-------

週平均鈣含量(不含水果)：219.0mg

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	新鮮食材	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	次	次	次	6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：桶柑、小番茄、芭樂、梨子等時令水果；青菜也以一週不重覆為原則。

2. 供應的魚種：水鯊魚、虱目魚、鮭魚、鱈魚...等

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

★本月無肉日供應日期：3/20(四)

★清江特色餐：3/6羅勒羅宋湯、3/11咖哩香茅肉醬、3/20迷迭香辣炒起司年糕、3/26萬壽菊綠豆花生湯

★清江食魚飲食文化特色餐<鬼頭刀叉鰻魚>：3/12

★清江食魚飲食文化特色餐<櫻花蝦>：3/24

★清江食魚飲食文化特色餐<鯛魚>：3/13

★教育局有機菜補助日：3/3、3/4、3/6、3/10、3/11、3/13、3/17、3/18、3/20、3/24、3/25、3/27、3/31

★教育局有機米補助日：3/4、3/11、3/18、3/25

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