

清江國小小組 114年06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：田綾琳(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)	豆及蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油鹽類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(仟卡)	鈣含量(mg)
6月2日	一	台式炒米粉	芝香橙汁排骨	地瓜條*1	蒜香洋菇有機白莧菜	冬瓜酸菜湯	鮮奶	3.4	2.3	1.7	2.6	0.0	0.8	690.0	389.3
6月3日	二	薏仁糙米飯(有機白米)	蒜頭雞	◎番茄豆腐蛋	金菇有機黑葉白菜	**丁香海芽大骨湯	水果+豆奶	4.5	3.5	1.6	2.2	0.7	0.0	758.5	201.1
6月4日	三	芝香小米糙米飯	◎和風豬肉丼	**☆塔香羅勒炒海帶	金粒芥藍菜	扁蒲丸片湯	水果	4.5	2.2	2.0	2.4	0.7	0.0	680.0	299.3
6月5日	四	芝香薏仁糙米飯(有機白米)	◎五香雞翅*1	★堅果毛豆四寶	**丁香有機空心菜	地瓜山粉圓	水果	5.4	2.9	1.2	2.4	0.7	0.0	772.3	284.0
6月6日	五	雜糧飯	**蒜蓉清蒸鱈魚	咖哩肉末粉絲煲	芝香有機油菜	玉米鮮味大骨湯	水果	5.7	2.4	1.5	2.1	0.7	0.0	753.0	181.7

週平均鈣含量(不含水果): 271.1mg

6月9日	一	胚芽糙米飯	●奶油焗烤嫩雞	★堅果玉米三丁	鮮菇有機荷蘭白菜	黃瓜枸杞大骨湯	水果	5.1	2.6	1.4	2.1	0.7	0.0	723.5	279.6
6月10日	二	燕麥糙米飯(有機白米)	香菇瓜子肉	◎雙菇蒸蛋	紅絲有機小松菜	味噌鮮蔬湯	鮮奶	4.5	3.5	1.3	2.4	0.0	0.8	838.0	468.5
6月11日	三	芝香紅豆糙米飯	**☆宮保鮮鮭魚丁	*台式白菜滷	鮑菇莧菜	海結鮮味大骨湯	水果	4.6	2.2	1.9	2.8	0.7	0.0	702.5	230.3
6月12日	四	青醬培根貝殼麵	★檸檬草蒜香烤腿排*1	豆沙包*1	蒜香有機油江菜	●◎★奶香堅果玉米濃湯	水果	4.7	2.5	1.4	3.0	0.7	0.0	728.5	177.3
6月13日	五	紅藜糙米飯	沙茶嫩豬柳	麻婆豆腐	金粒有機味美菜	羅宋湯	水果	4.7	2.9	1.4	2.6	0.7	0.0	740.5	207.1

週平均鈣含量(不含水果): 272.6mg

6月16日	一	麥片糙米飯	義式香草嫩雞	酸菜花椰	**丁香有機空心菜	肉骨茶風味湯	水果	4.8	2.3	2.1	2.3	0.7	0.0	706.5	182.3
6月17日	二	◎茄汁蛋炒飯(有機白米)	**咖哩香茅水鯊魚球	-	紅絲有機白莧菜	紫菜魚丸大骨湯	水果	4.8	2.7	1.1	2.5	0.7	0.0	720.5	180.1
6月18日	三	芝香糙米飯	椒麻雞腿*1	關東煮	鮮菇芥藍菜	玉菜金菇大骨湯	水果	4.7	2.1	1.5	2.3	0.7	0.0	669.5	334.3
6月19日	四	地瓜糙米飯(有機白米)	◎★洋芋堅果菜脯蛋	麻辣凍豆腐	彩椒有機荷蘭白菜	日式味噌雜煮	鮮奶	4.6	1.5	1.7	2.3	0.0	0.8	700.5	469.5
6月20日	五	海苔糙米飯	芝香壽喜燒肉片	**客家小炒	枸杞有機青油菜	◎扁蒲蛋花湯	水果	4.5	3.5	1.6	2.3	0.7	0.0	763.0	413.2

週平均鈣含量(不含水果): 315.9mg

6月23日	一	*客家湯粉條	糖醋咕咾肉	叉燒包*1	金粒有機小白菜	-	水果	3.3	2.8	1.3	2.5	0.7	0.0	628.0	186.9
6月24日	二	小米糙米飯(有機白米)	●奶油磨菇嫩雞	◎家常滷味	金菇有機空心菜	斑斕葉芋頭雙喜	水果	4.9	2.7	1.7	2.3	0.7	0.0	733.5	273.6
6月25日	三	芝香胚芽糙米飯	滷香豬排*1	辣炒起司年糕	**小魚莧菜	榨菜粉絲大骨湯	水果	5.5	2.5	1.5	2.1	0.7	0.0	746.5	293.1
6月26日	四	蕎麥糙米飯	筍香燒雞	◎日式蒸蛋	蒜香洋菇有機黑葉白菜	●南瓜奶香濃湯	水果	5.0	2.4	1.3	2.1	0.7	0.0	699.0	171.4
6月27日	五	雜糧飯	**●起司醬蒜味虱目魚柳	哨子豆腐	芝香有機小松菜	鮮菇黃瓜大骨湯	鮮奶	4.8	3.2	1.2	2.5	0.0	0.8	838.5	434.5

週平均鈣含量(不含水果): 271.9mg

6月30日	一	紅藜糙米飯	剝皮辣椒雞	培根高麗菜	金粒小白菜	味噌豆腐湯	鮮奶	4.5	1.8	2.0	2.8	0.0	0.8	746.0	354.8
-------	---	-------	-------	-------	-------	-------	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------	-------

週平均鈣含量(不含水果): 354.8mg

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		魚肉類	其他	油炸品	甜湯
次	4次	7次	9次	21次	次	次	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、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、鮭魚、鱈魚...

3. 蔬菜供應種類: 青江菜、小白菜、芥藍菜、油菜、莧菜...等; 有機蔬菜平均鈣含量50-100mg/100g

★本月無肉日供應日期: 6/19(四)

★清江特色餐: 6/4塔香羅勒炒海帶、6/12檸檬草蒜香烤腿排*1、6/17咖哩香茅水鯊魚球、6/24斑斕葉雙喜

★教育局有機菜補助日: 6/2、6/3、6/5、6/9、6/10、6/12、6/16、6/17、6/19、6/23、6/24、6/26、6/30

★教育局有機菜補助日: 6/3、6/10、6/17、6/24

★教育局有機菜補助日: 6/3

過敏性物質	蛋類	奶類	蝦類	海產類	花生	堅果類
標示圖像	◎	●	*	**	☆	★