

清江國小群組 112年08.09月份 營養午餐素食菜單

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)	豆及豆肉類(份)	蔬菜類(份)	肉類(份)	水菓類(份)	乳品類(份)	魚類(份)	蛋類(份)	鈣含量(㎎)	鈉含量(㎎)
8月30日	三	小米糙米飯	義式迷迭香燉豆腸	客家小炒	芝香小白菜	錦菇鮮蔬湯	水果	4.8	4.0	1.4	2.3	0.7	0.0	816.5	376.9		
8月31日	四	紫米糙米飯(有機白米)	◎香菇瓜子燉蛋	堅果玉米三丁	薑香洋菇有機空心菜	鮮菇黃瓜湯	水果	5.2	2.3	1.4	2.5	0.7	0.0	726.0	426.0		
9月1日	五	胚芽糙米飯	破布子蒸凍豆腐	扁蒲素肉絲	枸杞有機青油菜	玉米鮮味湯	水果	4.7	1.3	1.7	2.0	0.7	0.0	601.0	304.0		
週平均鈣含量(不含水果)：369.0mg																	
9月4日	一	雜糧飯(有機白米)	筍燒油豆片	◎金沙南瓜豆腐羹	金粒有機苜蓿菜	海芽黃芽湯	水果	5.0	2.0	1.5	2.0	0.7	0.0	669.5	349.6		
9月5日	二	紅藜糙米飯(有機白米)	咖哩椰香蒲團油豆腐	◎雙菇蒸蛋	彩椒有機空心菜	金菇玉菜湯	水果	4.7	2.2	1.3	2.0	0.7	0.0	658.5	265.5		
9月6日	三	薏仁糙米飯	芝香照燒豆包*1	◎黃瓜燴燉蛋	紅椒莧菜	◎扁蒲蛋花湯	水果	4.5	2.4	1.8	2.3	0.7	0.0	685.5	207.1		
9月7日	四	奶油素火腿筆管麵	檸檬草燒烤麩	小餐包*1	鮑菇有機黑葉白菜	番茄洋芋湯	水果	4.4	2.3	1.2	2.3	0.7	0.0	656.0	131.3		
9月8日	五	小米糙米飯	沙茶炒素雞	冬瓜燒百結	芝香有機小松菜	桂花銀耳湯	鮮奶	4.5	2.1	1.8	2.3	0.0	0.8	741.0	504.8		
週平均鈣含量(不含水果)：291.66mg																	
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	4.6	3.5	1.5	2.0	0.0	0.8	832.0	668.6		
9月12日	二	◎黑胡椒時蔬炒飯(有機白米)	糖醋豆腸	-	紅絲有機小松菜	紫菜素丸湯	水果	5.3	2.9	1.1	2.5	0.7	0.0	770.5	144.1		
9月13日	三	麥片糙米飯	三杯素雞	◎蛋酥白菜滷	金菇油菜	冬瓜酸菜湯	水果	4.7	2.0	1.9	2.1	0.7	0.0	663.0	503.7		
9月14日	四	燕麥糙米飯(有機白米)	砂鍋豆腐	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	1.7	1.4	2.5	0.7	0.0	674.0	357.9		
9月15日	五	蕎麥糙米飯	春川辣炒豆包	麻油薑香海帶絲	香菇有機空心菜	番茄豆腐湯	水果	4.8	3.0	1.8	2.3	0.7	0.0	751.5	258.6		
週平均鈣含量(不含水果)：386.6mg																	
9月18日	一	芋頭米粉湯	香橙芝麻豆腸	芝麻包*1	彩椒有機苜蓿菜	-	水果	3.8	2.7	1.1	3.0	0.7	0.0	673.0	180.4		
9月19日	二	紫米糙米飯(有機白米)	☆油豆腐	白果西蘭花	芝香有機黑葉白菜	榨菜鮮蔬湯	鮮奶	4.5	1.5	2.3	2.9	0.0	0.8	735.5	473.0		
9月20日	三	胚芽糙米飯	芝香和風燒蘭花干	◎泰式酸辣寬粉	香菇青江菜	海結鮮味湯	水果	5.5	1.2	1.6	2.0	0.7	0.0	647.0	364.0		
9月21日	四	地瓜糙米飯(有機白米)	◎玉米蒸蛋	麻辣凍豆腐	薑香鮑菇有機小松菜	味噌豆腐湯	水果	4.2	1.4	1.4	2.0	0.7	0.0	566.0	251.9		
9月22日	五	薏仁糙米飯	泰式檸檬豆腐	醬燒冬瓜豆包	金粒有機白莧菜	黃瓜枸杞湯	水果	4.6	1.5	1.3	2.5	0.7	0.0	621.5	217.1		
9月23日	六	紅藜糙米飯	壽喜燒百頁	●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	1.0	1.3	2.3	0.7	0.0	624.0	164.0		
週平均鈣含量(不含水果)：267.6mg																	
9月25日	一	燕麥糙米飯(有機白米)	蘋果咖哩干丁	腐皮高麗菜	薑香洋菇有機苜蓿菜	冬瓜玉米湯	水果	4.8	1.7	1.8	2.2	0.7	0.0	649.5	464.9		
9月26日	二	海苔糙米飯(有機白米)	蜂蜜薑香炸麵腸	辣炒年糕	金粒有機白莧菜	韓式豆芽湯	水果	5.5	2.1	1.5	2.3	0.7	0.0	725.5	186.0		
9月27日	三	麥片糙米飯	日式味噌烤素鰵魚排*1	◎奶油鮮蔬炒蛋	鮮菇蚵白菜	髮菜豆腐羹	水果+豆奶	4.5	2.7	1.4	2.0	0.7	0.0	684.5	181.4		
9月28日	四	◎皮蛋瘦肉粥	紫蘇燒油豆腐*1	芋泥包*1	紅絲有機小白菜	-	鮮奶	3.7	1.4	1.2	2.0	0.0	0.8	604.0	425.3		
週平均鈣含量(不含水果)：314.4mg																	

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
21次	次	次	次	23次	1次	魚肉類	其他	次	2次

★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. 蔬菜供應種類：青菜、小白菜、蚵白菜、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：9/21(四)

★清江特色餐：8/30義式迷迭香燉豆腸、9/7檸檬草燒烤麩、9/14奧勒岡素火腿玉米濃湯、9/23甜菊地瓜山粉圓、9/28紫蘇燒油豆腐*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

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