

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	金雞納 糖(份)	豆或蛋 肉類(份)	蔬菜類 (份)	肉類 或蛋或子 類(份)	水果類 (份)	乳蛋類 (份)	燕量 (件卡)	鈣含量 (mg)
11月1日	三	蕎麥糙米飯	黑胡椒芝香干片	麵筋扁蒲	鮑菇油菜	海芽薑絲湯	水果	4.5	1.8	1.9	2.3	0.7	0.0	643.0	431.6
11月2日	四	胚芽糙米飯(有機白米)	芝香味噌烤素蹄魚排1	◎金沙南瓜豆腐羹	枸杞有機黑紫白菜	羅勒洋芋番茄湯	水果	5.2	1.6	1.2	2.0	0.7	0.0	646.0	99.9
11月3日	五	薏仁糙米飯	☆宮保素肚	◎西魯肉	金粒有機青油菜	南瓜薑絲湯	鮮奶	5.1	2.1	1.5	2.4	0.0	0.8	780.0	327.7
週平均鈣含量(不含水果): 286.4mg															
11月6日	一	紅薯糙米飯(有機白米)	紅燒烤魷	普羅旺斯烤時蔬	鮮菇有機青松菜	金菇玉菜湯	鮮奶	5.6	2.5	1.7	2.3	0.0	0.8	845.5	317.0
11月7日	二	燕麥糙米飯(有機白米)	塔香打拋干丁	◎玉米蒸蛋	金菇有機荷蘭白菜	日式味噌雜煮	水果	4.5	2.7	1.1	2.0	0.7	0.0	677.0	452.
11月8日	三	芝香糙米飯	糖醋豆腸	沙茶素羊肉	芝香油麥菜	萬壽菊桂圓紅豆紫米粥	水果	5.4	2.3	1.6	2.2	0.7	0.0	731.5	130.2
11月9日	四	金瓜炒米粉	蘑菇醬燒油豆腐*1	地瓜條*1	薑香豆皮有機小白菜	蘿蔔素丸湯	水果	3.5	1.2	1.4	2.1	0.7	0.0	506.5	288.8
11月10日	五	小米糙米飯	姆安巴素雞	古荷蘭燉豆包	彩椒有機青江菜	哈利娜濃湯	水果	5.0	2.3	1.6	2.3	0.7	0.0	708.0	162.7
週平均鈣含量(不含水果): 270.2mg															
11月13日	一	雜糧飯	☆花生油蘭花干	堅果毛豆四寶	芝香有機黑紫白菜	香菇鮮蔬湯	水果	4.8	1.5	1.5	3.0	0.7	0.0	663.0	420.2
11月14日	二	◎火腿蛋炒飯(有機白米)	照燒時蔬豆包*1	—	紅絲有機福山蔞莖	紫菜豆腐湯	鮮奶	4.5	3.1	1.4	2.3	0.0	0.8	806.0	353.0
11月15日	三	蕎麥糙米飯	芝香壽喜燒豆腸	麻婆豆腐	金菇小白菜	黃瓜鮮菇湯	水果	4.5	2.8	1.5	2.1	0.7	0.0	699.0	230.2
11月16日	四	地瓜糙米飯(有機白米)	芝香和風燒豆包	咖哩香茅肉末粉絲煲	彩椒有機小松菜	酸菜蔬菜湯	水果+豆漿	4.8	3.0	1.5	2.1	0.7	0.0	735.0	171.2
11月17日	五	海苔胚芽糙米飯	豆豉清蒸豆腐	醬燒冬瓜豆包	香菇有機波士頓菜	玉米鮮味湯	水果	4.7	1.5	1.7	2.0	0.7	0.0	616.0	152.4
週平均鈣含量(不含水果): 265.4mg															
11月20日	一	日式味噌烏龍麵	芝香蜜汁豆腸	芝麻包*1	紅椒有機廣島島菜	—	水果	3.6	2.8	1.2	3.0	0.7	0.0	669.0	194.8
11月21日	二	紫米糙米飯(有機白米)	泰式檸檬豆腐	黃瓜增素甜不辣	紅絲有機味美菜	海結鮮味湯	水果	4.5	1.0	1.9	2.2	0.7	0.0	578.5	218.2
11月22日	三	小米糙米飯	京醬豆腸	泡菜炒年糕	鮑菇菠菜	◎扁蒲蛋花湯	水果	4.8	2.2	2.0	2.1	0.7	0.0	687.5	144.8
11月23日	四	小麥糙米飯(有機白米)	◎蜂草夏卡蔬卡	烤時蔬佐鷹嘴豆醬	枸杞有機蘿蔓蔞莖	以色列蔬菜湯	鮮奶	4.9	1.0	2.2	2.0	0.0	0.8	683.0	308.5
11月24日	五	芝香糙米飯	◎鹹冬瓜蒸肉	五彩銀芽	金粒有機黑紫白菜	山藥枸杞湯	水果	4.8	1.4	1.6	2.0	0.7	0.0	613.0	258.3
週平均鈣含量(不含水果): 224.9mg															
11月27日	一	燕麥糙米飯(有機白米)	芝香椒鹽時蔬	豆捲高麗菜	金菇有機小白菜	冬瓜酸菜湯	水果	4.8	1.0	1.9	3.3	0.7	0.0	649.0	271.6
11月28日	二	胚芽糙米飯(有機白米)	咖哩椰香葡萄油肉	◎三色蒸蛋	彩椒有機青松菜	☆燒仙草	水果	5.5	2.1	1.0	2.0	0.7	0.0	699.5	289.4
11月29日	三	紅藜糙米飯	枸杞麻油凍豆腐	塔香海茸	香菇蚵白菜	結頭菜湯	水果	4.5	0.9	2.1	2.0	0.7	0.0	567.0	304.5
11月30日	四	茄汁肉醬筆管麵	迷迭香燒豆包*1	小奶黃包*1	薑香洋菇有機油江菜	●奶油素火腿濃湯	水果	4.2	2.1	1.6	2.2	0.7	0.0	632.5	144.7
週平均鈣含量(不含水果): 252.6mg															
★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; 青菜也以一週不重複為原則。															
2. 蔬菜供應種類: 青江菜、小白菜、蚵白菜、油菜、油參菜...等; 有機蔬菜平均鈣含量50~100mg/100g															
★本月無肉日供應日期: 11/23(四)															
★清江特色餐: 11/2羅勒洋芋番茄湯、11/8萬壽菊桂圓紅豆紫米粥、11/16咖哩香茅肉末粉絲煲、11/23香蜂草沙卡蔬卡、11/30迷迭香燒豆包*1															
★清江國際飲食文化特色餐: 11/10(五)非洲料理、11/23(四)以色列料理															
★收費標準:															
		每週一天		每週五天											
1-2年級		4天, 240元		22天, 1320元											
3-6年級		-		22天, 1320元											
建議欄															