

清江國小群組 112年11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	全穀雜 糧類 (份)	豆及蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	肉類 或魚類 或蛋類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	能量 (千卡)	鈣含量 (mg)																										
11月1日	三	蕎麥糙米飯	蔥爆芝香肉柳	*麵筋扁蒲	鮑菇油菜	**丁香海芽大骨湯	水果	4.5	2.2	1.9	2.4	0.7	0.0	677.5	133.0																										
11月2日	四	胚芽糙米飯(有機白米)	**芝香味噌蹄鱉魚片*1	◎金沙南瓜豆腐羹	枸杞有機黑茼蒿	羅勒羅宋湯	水果	5.2	2.7	1.2	2.3	0.7	0.0	742.0	107.1																										
11月3日	五	薏仁糙米飯	☆宮保雞丁	◎西魯肉	金粒有機青油菜	南瓜薑絲大骨湯	鮮奶	5.1	1.9	1.5	2.4	0.0	0.8	765.0	316.4																										
週平均鈣含量(不含水果)：185.5mg																																									
11月6日	一	紅藜糙米飯(有機白米)	蒜頭雞	普羅旺斯烤時蔬	鮮菇有機青松菜	金菇玉菜大骨湯	鮮奶	5.6	1.7	1.7	2.3	0.0	0.8	785.5	303.3																										
11月7日	二	燕麥糙米飯(有機白米)	塔香打拋豬	◎玉米雞茸蒸蛋	金菇有機茼蒿白菜	日式味噌雜煮	水果	4.6	3.3	1.3	2.3	0.7	0.0	747.5	304.0																										
11月8日	三	芝香糙米飯	**糖醋虱目魚柳	沙茶肉羹	芝香油麥菜	萬壽菊桂圓紅豆紫米粥	水果	5.4	2.6	1.4	2.5	0.7	0.0	762.5	94.0																										
11月9日	四	金瓜炒米粉	蘑菇醬燒豬排*1	地瓜條*1	蒜香豆皮有機小白菜	蘿蔔魚丸大骨湯	水果	3.5	2.2	1.5	2.3	0.7	0.0	593.0	174.0																										
11月10日	五	小米糙米飯	姆安巴雞	古荷蘭燉肉	彩椒有機青江菜	哈利娜濃湯	水果	5.0	2.0	1.7	2.3	0.7	0.0	688.0	133.2																										
週平均鈣含量(不含水果)：201.7mg																																									
11月13日	一	雜糧飯	☆花生滷肉	堅果毛豆四寶	芝香有機黑茼蒿	香菇雞湯	水果	4.8	2.6	1.5	3.0	0.7	0.0	745.5	231.9																										
11月14日	二	◎火腿爌炒飯(有機白米)	紐奧良時蔬烤腿排*1	—	紅絲有機福山茼蒿	紫菜豆腐大骨湯	鮮奶	4.5	2.6	1.3	2.3	0.0	0.8	766.0	281.3																										
11月15日	三	蕎麥糙米飯	芝香壽喜燒肉片	麻婆豆腐	金菇小白菜	黃瓜鮮菇大骨湯	水果	4.5	2.8	1.6	2.1	0.7	0.0	701.5	193.1																										
11月16日	四	地瓜糙米飯(有機白米)	芝香和風燒雞	咖哩香茅肉末粉絲煲	彩椒有機小松菜	酸菜肉片湯	水果+豆漿	5.7	2.8	1.6	2.1	0.7	0.0	785.5	130.2																										
11月17日	五	海苔胚芽糙米飯	**豆豉清蒸鮭魚	醬燒冬瓜豆包	香菇有機波士頓菜	玉米鮮味湯	水果	4.7	2.9	1.8	2.0	0.7	0.0	723.5	87.3																										
週平均鈣含量(不含水果)：184.8mg																																									
11月20日	一	日式味噌烏龍麵	芝香蜜汁雞丁	叉燒包*1	紅椒有機廣島菜	—	水果	3.6	2.4	1.3	2.4	0.7	0.0	614.5	155.2																										
11月21日	二	紫米糙米飯(有機白米)	**泰式檸檬水鯊魚丁	黃瓜燴黑輪	紅絲有機味美菜	海結大骨湯	水果	4.6	2.3	2.0	2.3	0.7	0.0	690.0	219.5																										
11月22日	三	小米糙米飯	京醬肉柳	泡菜炒年糕	鮑菇菠菜	◎扁蒲蛋花大骨湯	水果	4.8	2.0	2.0	2.3	0.7	0.0	681.5	111.0																										
11月23日	四	小麥糙米飯(有機白米)	◎香蜂草夏卡蔬卡	烤時蔬佐鷹嘴豆醬	枸杞有機龍鬚茼蒿	以色列蔬菜湯	鮮奶	4.9	1.0	2.4	2.0	0.0	0.8	688.0	313.8																										
11月24日	五	芝香糙米飯	鹹冬瓜蒸肉	五彩銀芽	金粒有機黑茼蒿	山藥枸杞湯	水果	4.8	2.4	1.6	2.1	0.7	0.0	692.5	179.0																										
週平均鈣含量(不含水果)：195.7mg																																									
11月27日	一	燕麥糙米飯(有機白米)	**芝香椒鹽烏魚球	豆捲高麗菜	金菇有機小白菜	冬瓜酸菜大骨湯	水果	4.8	2.5	1.9	2.5	0.7	0.0	725.5	199.8																										
11月28日	二	胚芽糙米飯(有機白米)	咖哩椰香葡國雞	◎元氣蒸蛋	彩椒有機青松菜	☆燒仙草	水果	5.5	2.5	1.0	2.4	0.7	0.0	747.5	124.4																										
11月29日	三	紅藜糙米飯	枸杞麻油肉片	塔香海草	香菇蚵白菜	結頭菜大骨湯	水果	5.0	2.0	2.0	2.3	0.7	0.0	695.5	150.9																										
11月30日	四	茄汁肉醬筆管麵	迷迭香烤雞腿*1	小鮮肉包*1	蒜香洋菇有機油江菜	●奶油培根濃湯	水果	4.2	2.7	1.4	2.4	0.7	0.0	681.5	101.0																										
週平均鈣含量(不含水果)：144.0mg																																									
<table><tr><th colspan="4">主菜種類及供應頻率(次/月)</th><th colspan="2">主菜食材供應頻率(次/月)</th><th colspan="4">其它食材供應頻率(次/月)</th></tr><tr><td rowspan="2">豆類 及豆製品</td><td rowspan="2">魚肉 及海鮮</td><td rowspan="2">豬肉</td><td rowspan="2">雞肉</td><td rowspan="2">生鮮食材</td><td rowspan="2">調理食品</td><td colspan="2">副菜加工食品</td><td rowspan="2">魚肉類</td><td rowspan="2">其他</td><td rowspan="2">油炸品</td><td rowspan="2">甜湯</td></tr><tr><td>次</td><td>次</td><td>次</td><td>次</td></tr></table>																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	次	次	次
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	次					次	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、百香果等時令水果；青菜也以一週不重覆為原則。																																									
2. 供應的魚種：水鯊魚、烏魚、鮭魚、虱目魚、鱈魚…等																																									
3. 蔬菜供應種類：青江菜、小白菜、蚵白菜、油菜、油麥菜…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羅勒羅宋湯、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迷迭香烤雞腿*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：																																									
<table><tr><td></td><td>每週一天</td><td>每週五天</td></tr><tr><td>1-2年級</td><td>4天，240元</td><td>22天，1320元</td></tr><tr><td>3-6年級</td><td>—</td><td>22天，1320元</td></tr></table>																	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																	
	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																																									

過敏性物質標示

過敏性物質	蛋類	奶類	蝦類	花生	海產類
標示圖樣	⓪	●	*	☆	**