

清江國小群組 112年11月份 營養午餐葷食菜單

宏遠國際飲食股份有限公司

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 (谷)	豆魚蛋 肉類 (谷)	蔬菜類 (谷)	油炸 堅果 堅子 堅果 堅子	水系類 (谷)	乳品類 (谷)	熱量 (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)	**芝香味噌烤鮭魚片	◎金沙南瓜豆腐羹	枸杞有機黑葉白菜	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	金菇有機荷葉白菜	日式味噌雞煮	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*	地瓜條*	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	芝香有機黑葉白菜	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	◎火腿蛋炒飯(有機白米)	紐奧良時蔬烤腿排*	-	紅絲有機福山萵苣	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	**豆豉清蒸鮑魚	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*	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)	**泰式檸檬水鯛魚丁	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	烤時蔬佐鷄嘴豆醬	枸杞有機蘿蔓萵苣	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	金粒有機黑葉白菜	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	塔香海茸	香菇蚵白白菜	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	茄汁肉醬管麵	迷迭香烤雞腿*	小鮮肉包*	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															

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 5次	次 8次	次 8次	次 22次	次 22次	次 次	次 次	次 次	次 4次	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：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：水鯉魚、烏魚、鮭魚、虱目魚、鰈魚…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*

★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	
-----	--