

清江國小群組 112年12月份 营養午餐素食菜單

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 (份)	豆蛋类 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油炸 堅果 蛋(份)	水素類 (份)	乳品類 (份)	熱量 (卡)	鈣含量 (mg)
12月1日	五	胚芽糙米飯	香菇麵筋肉燥	榨菜麵腸	枸杞有機福山菜	味噌鮮蔬湯	鮮奶	4.5	4.2	1.3	2.5	0.0	0.8	895.0	601.1
週平均鈣含量(不含水果)：601.1mg															
12月4日	一	小米紅藜飯(有機白米)	堅果日式壽喜燒	◎雙菇蒸蛋	芝香玉米有機小松菜	扁蒲木耳湯	鮮奶	4.6	1.7	1.7	2.3	0.0	0.8	715.5	409.1
12月5日	二	香菇鮮蔬粥(有機白米)	黑胡椒油豆腐*1	芝麻包子1	彩椒有機蘿蔓萵苣	-	水果	3.0	1.2	1.3	2.6	0.7	0.0	491.5	224.4
12月6日	三	薏仁糙米飯	麻油豆腸	飄香滷味	金菇油菜	地瓜山粉圓	水果	5.5	2.9	1.7	2.4	0.7	0.0	795.0	205.3
12月7日	四	雜糧飯	檸香烤素鮭魚排*1	麻辣凍豆腐	金粒有機黑葉白菜	香菇雙色蘿蔔湯	水果	4.5	1.5	1.8	2.2	0.7	0.0	613.5	211.3
12月8日	五	小麥糙米飯	奶油白酒燉蘭花干	炸薯條佐莎莎醬	鮑菇有機A菜	●月桂葉南瓜濃湯	水果	5.9	1.6	1.2	3.0	0.7	0.0	740.0	415.5
週平均鈣含量(不含水果)：293.1mg															
12月11日	一	◎大滷湯麵	三杯豆腸	豆沙包子1	薑香洋菇有機味美菜	-	水果	4.5	3.1	1.4	2.3	0.7	0.0	728.0	206.3
12月12日	二	蕎麥糙米飯(有機白米)	茄汁時蔬百頁	火腿炒花椰	香菇有機荷葉白菜	藥膳蔬菜湯	鮮奶	4.7	1.1	2.1	2.5	0.0	0.8	696.5	333.7
12月13日	三	紫米糙米飯	紅燒烤麩	◎海結燒冬瓜	芝香鮮菇青江菜	山藥洋芋湯	水果	5.1	2.4	1.7	2.1	0.7	0.0	716.0	136.9
12月14日	四	地瓜糙米飯(有機白米)	◎番茄豆腐蛋	咖哩香茅豆腸	彩椒有機福山萵苣	日式味噌雜湯	水果	4.4	2.0	1.2	2.0	0.7	0.0	620.0	158.9
12月15日	五	芝麻糙米飯	沙茶黑干片	什錦結頭菜	芝香有機青油菜	◎海芽蛋花湯	水果	4.5	1.7	1.7	2.6	0.7	0.0	644.0	438.5
週平均鈣含量(不含水果)：254.9mg															
12月18日	一	燕麥糙米飯(有機白米)	泡菜燒百頁	◎日式蒸蛋	枸杞有機廣島菜	冬瓜玉米湯	水果	4.6	1.5	1.4	2.3	0.7	0.0	615.0	140.4
12月19日	二	雜糧飯(有機白米)	花瓜素雞	堅果玉米三丁	香菇有機高麗菜	紅豆湯圓	水果	6.0	2.5	1.4	2.0	0.7	0.0	774.5	212.0
12月20日	三	小麥糙米飯	迷迭香燒豆包*1	毛利人傳統雜炊	金菇波菜	石頭火鍋Hangi	水果	5.3	2.0	1.0	2.0	0.7	0.0	678.0	121.6
12月21日	四	什錦照燒麵	糖醋豆腸	地瓜條*1	薑香鮑菇有機蘿蔓萵苣	紫菜豆腐湯	鮮奶	3.8	2.4	1.4	2.3	0.0	0.8	704.5	369.6
12月22日	五	小米糙米飯	樹子清蒸凍豆腐	壽喜燒烤麩	金菇有機黑葉白菜	黃瓜鮮菇湯	水果+豆 奶	4.5	3.4	1.4	2.1	0.7	0.0	741.5	245.9
週平均鈣含量(不含水果)：217.9mg															
12月25日	一	麥片糙米飯	泰式羅勒打拋干丁	油片高麗菜	芝香有機波菜	結頭菜湯	水果	4.5	2.2	1.9	2.0	0.7	0.0	659.5	445.9
12月26日	二	◎杏草味菜絲炒飯(有機白米)	五香滷豆包子1	-	紅絲有機黑葉白菜	◎●奶香玉米濃湯	水果	4.7	2.2	1.3	2.3	0.7	0.0	672.0	149.5
12月27日	三	海苔蕎麥糙米飯	椒麻豆腐	關東煮	彩椒油麥菜	金菇玉菜湯	水果	4.9	1.2	1.5	2.5	0.7	0.0	625.0	203.7
12月28日	四	芝香糙米飯(有機白米)	芝香炸醬燒素肚	◎南瓜豆腐羹	金菇有機A菜	味噌湯	水果	5.2	1.6	1.3	2.3	0.7	0.0	662.0	163.2
12月29日	五	紫米糙米飯	滷油豆腐	客家小炒	薑香有機味美菜	番茄豆腐湯	鮮奶	4.5	2.8	1.5	2.3	0.0	0.8	786.0	702.1
週平均鈣含量(不含水果)：332.9mg															

★本校學校午餐全面使用非基因改造食材。

過敏性物質標示

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

★本月無肉日供應日期：12/14(四)

★清江特色餐：12/8月桂葉南瓜濃湯、12/14咖哩香茅豆腸、12/20迷迭香燒豆包\*1、12/25泰式羅勒打拋干丁

★清江國際飲食文化特色餐：12/8(五)澳洲料理、12/20(三)紐西蘭料理

★收費標準：

	每週一天	每週五天
1-2年級	4天，240元	21天，1260元
3-6年級	-	21天，1260元

建議欄	
-----	--