

清江國小群組 113年03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：田婕琳(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 種類 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	海海 鮮類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	熱量 (仟卡)	鈣含量 (mg)
3月1日	五	小米糙米飯	蒜頭雞	☆海帶拌三絲	芝香有機青油菜	◎扁蒲蛋花湯	水果	4.5	2.3	1.5	2.5	0.7	0.0	679.5	165.9
週平均鈣含量(不含水果)：165.9mg															
3月4日	一	*肉羹麵線	椒麻雞	鮮肉包*1	彩椒有機茼蒿白菜	—	水果	3.6	2.3	1.2	2.5	0.7	0.0	609.0	201.9
3月5日	二	蔥仁糙米飯(有機白米)	枸杞麻油肉片	有機黑綠菇炒肉絲	金菇有機小松菜	香菇蘿蔔大骨湯	鮮奶	5.0	2.3	2.1	2.2	0.0	0.8	794.0	285.0
3月6日	三	雜糧飯	**照燒虱目魚柳	麻婆豆腐	香菇蚵白菜	黃瓜枸杞大骨湯	水果	5.1	3.0	1.1	2.5	0.7	0.0	764.0	202.4
3月7日	四	薑黃糙米飯(有機白米)	奶油咖哩雞	坦都里烤時蔬	枸杞有機黑茼蒿白菜	羅望子扁豆蔬菜湯	水果	5.5	1.8	1.5	2.3	0.7	0.0	703.0	141.5
3月8日	五	紅藜糙米飯	紫蘇燒豬排*1	*開陽白菜	蒜香有機福山菜	味噌大根湯	水果	4.5	2.2	1.6	2.3	0.7	0.0	665.5	127.1
週平均鈣含量(不含水果)：191.6mg															
3月11日	一	胚芽糙米飯(有機白米)	雞肉壽喜燒	螞蟻上樹	鮑菇有機廣島菜	玉米鮮味大骨湯	水果	5.5	1.9	1.8	2.3	0.7	0.0	718.0	139.3
3月12日	二	紫米糙米飯(有機白米)	**莎莎水鯊魚丁	◎日式柴魚蒸蛋	蒜香洋菇有機福山茼蒿	冬瓜山粉圓	水果	4.7	2.6	1.0	2.4	0.7	0.0	699.0	111.0
3月13日	三	燕麥糙米飯	泰式打拋豬	冬瓜燒油腐	金菇油麥菜	◎海芽蛋花大骨湯	水果	4.5	2.7	1.8	2.2	0.7	0.0	703.5	216.9
3月14日	四	青醬雞肉義大利麵	檸檬草蒜香烤腿排*1	鮮肉包*1	芝香紅絲有機小白菜	羅宋湯	鮮奶	4.4	3.3	1.1	2.3	0.0	0.8	806.5	336.3
3月15日	五	麥片糙米飯	蔥爆芝香肉柳	關東煮	金粒有機小松菜	藥膳排骨湯	水果	4.8	2.2	1.8	2.3	0.7	0.0	691.5	270.8
週平均鈣含量(不含水果)：214.9mg															
3月18日	一	蕎麥糙米飯	和風燒雞	麻辣凍豆腐	枸杞有機山茼蒿	◎●奶香玉米濃湯	水果	4.8	2.1	1.5	2.2	0.7	0.0	672.0	161.0
3月19日	二	◎夏威夷炒飯(有機白米)	芝香橙汁排骨	—	紅絲有機小松菜	紫菜豆腐大骨湯	水果	5.1	2.3	1.0	2.6	0.7	0.0	713.5	142.9
3月20日	三	小米糙米飯	三杯雞腿*1	黃瓜燴肉片	金粒油菜	錦菇鮮蔬湯	水果	4.5	2.2	1.8	2.1	0.7	0.0	661.5	100.0
3月21日	四	地瓜糙米飯(有機白米)	◎番茄蛋豆腐	香茅綠咖哩	金菇有機黑茼蒿白菜	日式味噌雜煮	水果	4.3	1.5	1.6	2.1	0.7	0.0	590.0	188.6
3月22日	五	海苔蔥仁糙米飯	**砂鍋鱖魚丁	培根花椰菜	鮮菇有機蘿蔓菜	冬瓜豆皮薑絲大骨湯	鮮奶	4.5	2.5	2.3	2.6	0.0	0.8	797.0	323.0
週平均鈣含量(不含水果)：183.1mg															
3月25日	一	香菇蒜苗雞茸粥(有機白米)	**塔香鹽酥旗魚球	芝麻包*1	彩椒有機味美菜	—	鮮奶	3.2	2.6	1.3	2.5	0.0	0.8	684.0	314.0
3月26日	二	麥片糙米飯(有機白米)	海南雞	◎新加坡炒粿條	蒜香洋菇有機茼蒿白菜	肉骨茶大骨湯	水果	4.8	2.0	1.9	2.1	0.7	0.0	670.0	158.2
3月27日	三	紅藜糙米飯	香菇瓜子肉	迷迭香焗烤奶油白菜	枸杞青江菜	蘿蔔魚丸湯	水果	5.0	2.4	1.7	2.4	0.7	0.0	722.5	239.8
3月28日	四	雜糧飯	◎五香滷雞翅*1	◎雙菇蒸蛋	金粒有機菠菜	綠豆QQ圓	水果+豆 奶	5.3	3.5	0.8	2.0	0.7	0.0	785.5	169.0
3月29日	五	胚芽糙米飯	糖醋肉角	扁蒲肉絲	芝香有機黑茼蒿白菜	絲瓜菌菇大骨湯	水果	4.7	2.0	1.9	2.3	0.7	0.0	672.0	125.3
週平均鈣含量(不含水果)：201.3mg															

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			
次	4次	7次	9次	21次	次	魚肉類	其他	油炸品	甜湯
						次	次	5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：茂谷柑、梨子、鳳梨、小番茄等時令水果；青菜也以一週不重複為原則。

2. 供應的魚種：水鯊魚、虱目魚、鮑魚、鰻魚…等

3. 蔬菜供應種類：青江菜、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：3/21(四)

★清江特色餐：3/8紫蘇燒豬排*1、3/14檸檬草蒜香烤腿排*1、3/21香茅綠咖哩、3/27迷迭香焗烤奶油白菜

★清江國際飲食文化特色餐：3/7(四)印度料理、3/26(二)新加坡料理

★教育局有機菜補助日：3/4、3/5、3/7、3/11、3/12、3/14、3/18、3/19、3/21、3/25、3/26、3/28

★教育局有機米補助日：3/5、3/12、3/19、3/26

★教育局有機菇補助日：3/5

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	◎	●	⊕	☆	**

建議欄	
-----	--

清江國小群組 113年03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：田健琳(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)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂 類(份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	熱量 (仟卡)	鈣含量 (mg)
3月1日	五	小米糙米飯	紅燒凍豆腐	☆海帶拌三絲	芝香有機青油菜	◎扁蒲蛋花木耳湯	水果	4.5	1.2	2.6	2.3	0.7	0.0	615.5	268.8
週平均鈣含量(不含水果)：268.8mg															
3月4日	一	素麵線羹	椒麻豆腐	芝麻包*1	彩椒有機茼蒿白菜	—	水果	3.6	1.8	1.2	3.0	0.7	0.0	594.0	245.0
3月5日	二	薏仁糙米飯(有機白米)	枸杞麻油百頁	有機黑蠔菇炒素肚	金菇有機小松菜	香菇蘿蔔湯	鮮奶	4.5	1.4	2.2	2.1	0.0	0.8	689.5	303.3
3月6日	三	雜糧飯	照燒炸豆包*1	麻婆豆腐	香菇蚵白菜	黃瓜枸杞湯	水果	4.6	2.9	1.5	2.3	0.7	0.0	722.5	238.0
3月7日	四	薑黃糙米飯(有機白米)	奶油咖哩豆腸	坦都里烤時蔬	枸杞有機黑茼蒿白菜	羅望子扁豆蔬菜湯	水果	5.5	2.6	1.5	2.3	0.7	0.0	763.0	180.2
3月8日	五	紅藜糙米飯	紫蘇燒油豆腐*1	什錦白菜	薑香有機福山菜	味噌大根湯	水果	4.5	2.1	1.7	2.1	0.7	0.0	651.5	286.5
週平均鈣含量(不含水果)：250.6mg															
3月11日	一	胚芽糙米飯(有機白米)	壽喜燒百頁	螞蟻上樹	鮑菇有機廣島菜	玉米鮮味湯	水果	5.5	1.2	1.6	2.2	0.7	0.0	656.0	152.7
3月12日	二	紫米糙米飯(有機白米)	莎莎豆腸	◎日式蒸蛋	薑香洋菇有機福山茼蒿	冬瓜山粉圓	水果	4.7	3.2	1.0	2.3	0.7	0.0	739.5	154.1
3月13日	三	燕麥糙米飯	泰式打拋干丁	冬瓜燒油腐	金菇油麥菜	◎海芽蛋花湯	水果	4.5	2.2	1.6	2.0	0.7	0.0	652.0	405.4
3月14日	四	青醬時蔬義大利麵	檸檬草燒豆包*1	奶黃包*1	芝香紅絲有機小白菜	洋芋番茄湯	鮮奶	4.4	2.0	1.5	2.2	0.0	0.8	714.5	364.0
3月15日	五	麥片糙米飯	芝香黑胡椒干片	關東煮	金粒有機小松菜	藥膳鮮蔬湯	水果	4.6	1.9	1.9	2.2	0.7	0.0	653.0	459.1
週平均鈣含量(不含水果)：307.1mg															
3月18日	一	蕎麥糙米飯	和風燒蘭花干	麻辣凍豆腐	枸杞有機山茼蒿	◎●奶香玉米濃湯	水果	4.3	1.3	1.4	2.2	0.7	0.0	574.5	386.3
3月19日	二	◎夏威夷炒飯(有機白米)	芝香橙汁豆腸	—	紅絲有機小松菜	紫菜豆腐湯	水果	5.1	2.8	1.0	2.5	0.7	0.0	746.5	180.7
3月20日	三	小米糙米飯	三杯素肚	黃瓜燴豆包	金粒油菜	錦菇鮮蔬湯	水果	4.5	1.3	2.0	2.1	0.7	0.0	599.0	134.7
3月21日	四	地瓜糙米飯(有機白米)	◎番茄蛋豆腐	香茅綠咖哩	金菇有機黑茼蒿白菜	日式味噌雜煮	水果	4.3	1.5	1.5	2.0	0.7	0.0	583.0	186.5
3月22日	五	海苔薏仁糙米飯	砂鍋百頁	油片花椰菜	鮮菇有機蘿蔓菜	冬瓜豆皮薑絲湯	鮮奶	4.5	1.2	1.5	2.5	0.0	0.8	675.0	350.3
週平均鈣含量(不含水果)：247.7mg															
3月25日	一	香菇鮮筍粥(有機白米)	塔香鹽酥豆腐	芝麻包*1	彩椒有機味美菜	—	鮮奶	3.2	1.1	1.3	2.5	0.0	0.8	571.5	388.7
3月26日	二	麥片糙米飯(有機白米)	海南豆包	◎新加坡炒粿條	薑香洋菇有機茼蒿白菜	肉骨茶鮮味湯	水果	4.8	2.9	2.0	2.1	0.7	0.0	740.0	201.2
3月27日	三	紅藜糙米飯	◎香菇瓜子鵝蛋	迷迭香焗烤奶油白菜	枸杞青江菜	蘿蔔素丸湯	水果	5.0	2.1	1.6	2.3	0.7	0.0	693.0	442.5
3月28日	四	雜糧飯	五香滷油豆腐*1	◎雙菇蒸蛋	金粒有機菠菜	綠豆QQ圓	水果+豆 奶	5.3	3.4	1.1	2.0	0.7	0.0	785.5	167.4
3月29日	五	胚芽糙米飯	糖醋豆腸	扁蒲素肉絲	芝香有機黑茼蒿白菜	絲瓜菌菇湯	水果	4.7	2.1	1.4	2.3	0.7	0.0	667.0	162.6
週平均鈣含量(不含水果)：272.5mg															

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			
						魚肉類	其他	油炸品	甜湯
21次	次	次	次	21次	次	次	次	6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：茂谷柑、棗子、鳳梨、小番茄等時令水果；青菜也以一週不重覆為原則。
2. 蔬菜供應種類：青江菜、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：3/21(四)
★清江特色餐：3/8紫蘇燒油豆腐*1、3/14檸檬草燒豆包*1、3/21香茅綠咖哩、3/27迷迭香焗烤奶油白菜
★清江國際飲食文化特色餐：3/7(四)印度料理、3/26(二)新加坡料理
★教育局有機菜補助日：3/4、3/5、3/7、3/11、3/12、3/14、3/18、3/19、3/21、3/25、3/26、3/28
★教育局有機米補助日：3/5、3/12、3/19、3/26
★教育局有機菇補助日：3/5

過敏性物質	蛋類	奶類	蝦類	花生	海產類
標示圖樣	🍳	🥛	🦐	🌿	🐟

建議欄	
-----	--