

# 清江國小群組 114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年度通過新北市盒餐工廠評鑑

營養師：田綾琳(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)	油類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(仟卡)	鈣含量(mg)
3月3日	一	芋頭米粉湯	芝香糖醋金桔豆腸	豆沙包*1	金粒有機廣島菜	-	水果	4.1	2.4	1.1	2.6	0.7	0.0	653.5	170.1
3月4日	二	紫米燕麥糙米飯(有機白米)	麻油凍豆腐	★堅果玉米肉茸	金菇有機小松菜	地瓜山粉圓	水果	5.2	2.0	1.2	2.6	0.7	0.0	703.0	376.9
3月5日	三	芝香小米糙米飯	椒鹽百頁	關東煮	枸杞油麥菜	榨菜鮮蔬湯	水果	4.8	1.3	1.7	2.5	0.7	0.0	630.5	127.1
3月6日	四	麥片糙米飯(有機白米)	三杯素雞	麵筋扁蒲	薑香洋菇有機山茼蒿	羅勒羅宋湯	水果	4.7	2.3	2.0	2.1	0.7	0.0	688.0	145.9
3月7日	五	薏仁糙米飯	榨菜麵腸	◎番茄豆腐炒蛋	彩椒有機青松菜	冬瓜酸菜湯	鮮奶	4.5	3.0	1.3	2.1	0.0	0.8	787.0	319.2
週平均鈣含量(不含水果)：227.8mg															
3月10日	一	胚芽糙米飯(有機白米)	宮保豆腸	◎雙菇蒸蛋	枸杞有機高麗菜	金粒蘿蔔湯	鮮奶	4.7	3.3	1.3	2.4	0.0	0.8	837.0	334.1
3月11日	二	雜糧飯(有機白米)	咖哩香茅干丁	◎飄香滷味	薑香洋菇有機青松菜	白菜番茄湯	水果	4.7	2.1	1.9	2.1	0.7	0.0	670.5	435.7
3月12日	三	芝香紅藜糙米飯	砂鍋豆包	甘藍炒素肉絲	香菇青江菜	黃瓜枸杞湯	水果	4.5	2.2	2.0	2.6	0.7	0.0	689.0	195.3
3月13日	四	什錦炒麵	蜜汁燒油腐*1	芝麻包*1	芝香有機荷葉白菜	◎奶香玉米濃湯	水果	3.2	1.3	1.6	2.6	0.7	0.0	520.5	298.5
3月14日	五	蕎麥糙米飯	蘑菇醬燒豆包*1	泡菜豆腐粉絲煲	金粒有機味美菜	味噌鮮蔬湯	水果	5.2	2.3	1.2	2.0	0.7	0.0	698.5	191.3
週平均鈣含量(不含水果)：291.0mg															
3月17日	一	燕麥糙米飯	芝香鐵板嫩烤翅	油片高麗菜	金菇有機油江菜	冬菜蘿蔔粉絲湯	水果	4.7	2.1	1.9	2.0	0.7	0.0	666.0	173.2
3月18日	二	◎夏威夷炒飯(有機白米)	海苔香酥豆腐	-	紅絲有機A菜	海芽素丸湯	鮮奶	4.9	1.8	1.1	2.4	0.0	0.8	733.5	411.2
3月19日	三	芝香糙米飯	◎日式和風丼	京醬干丁	鮑菇菠菜	◎酸辣湯	水果	4.5	3.6	1.4	2.1	0.7	0.0	756.5	289.2
3月20日	四	地瓜糙米飯(有機白米)	◎五香滷蛋*1	迷迭香辣炒起司年糕	金粒有機小松菜	番茄豆腐湯	水果	4.5	1.7	1.7	2.0	0.7	0.0	617.0	315.6
3月21日	五	紫米糙米飯	壽喜燒百頁	麻油薑香海帶絲	鮮菇有機黑葉白菜	結頭菜湯	水果	4.5	1.3	2.1	2.1	0.7	0.0	601.5	179.0
週平均鈣含量(不含水果)：273.6mg															
3月24日	一	香菇油飯(有機白米)	韓式炸豆腸	-	彩椒有機福山茼蒿	◎素羊肉羹湯	水果	4.9	2.8	1.2	2.5	0.7	0.0	737.5	156.1
3月25日	二	薏仁糙米飯(有機白米)	滷油豆腐	◎日式蒸蛋	金菇有機荷葉白菜	扁蒲木耳湯	水果	4.5	1.9	1.9	2.1	0.7	0.0	641.5	280.0
3月26日	三	芝香蕎麥糙米飯	★咖哩椰香葡國麵腸	什錦白菜	芝香油菜	☆萬壽菊綠豆花生湯	水果	5.5	2.5	1.5	2.8	0.7	0.0	778.0	169.6
3月27日	四	胚芽糙米飯	菠蘿百頁	醬燒冬瓜豆包	薑香洋菇有機味美菜	味噌湯	鮮奶	4.7	1.7	1.7	2.5	0.0	0.8	731.5	340.9
3月28日	五	雜糧飯	☆花生燻蘭花干	黃瓜增素甜不辣	枸杞有機青油菜	海結薑絲湯	水果	4.6	1.1	1.9	2.2	0.7	0.0	593.0	249.9
週平均鈣含量(不含水果)：239.3mg															
3月31日	一	麥片糙米飯	香菇凍豆腐	★堅果毛豆四寶	金菇有機黑葉白菜	◎紫菜蛋花湯	水果+豆奶	4.8	2.5	1.4	2.1	0.7	0.0	695.0	402.7
週平均鈣含量(不含水果)：402.7mg															

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				
20次	次	次	次	21次	次	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。

備註：1.當季水果：西瓜、木瓜、鳳梨、芭樂等時令水果；青菜也以一週不重覆為原則。

過敏性物質標示

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

過敏性物質	蛋類	奶類	蝦類	海產類	花生	堅果類
標示圖像	◎	●	*	**	☆	★

★本月無肉日供應日期：3/20(四)

★清江特色餐：3/6羅勒羅宋湯、3/11咖哩香茅干丁、3/20迷迭香辣炒起司年糕、3/26萬壽菊綠豆花生湯

★教育局有機菜補助日：3/3、3/4、3/6、3/10、3/11、3/13、3/17、3/18、3/20、3/24、3/25、3/27、3/31

★教育局有機米補助日：3/4、3/11、3/18、3/25