

清江國小群組 114年06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：田繼琳(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)	海產類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(仟卡)	鈣含量(mg)
6月2日	一	台式炒米粉	芝香橙汁豆腸	地瓜條*1	薑香洋菇有機白莧菜	冬瓜酸菜湯	鮮奶	3.7	2.1	1.6	2.6	0.0	0.8	693.5	408.8
6月3日	二	蔥仁糙米飯(有機白米)	香菇素雞	◎番茄豆腐蛋	金菇有機黑葉白菜	海芽薑絲湯	水果+豆奶	4.5	3.7	1.6	2.2	0.7	0.0	773.5	202.9
6月4日	三	芝香小米糙米飯	◎日式和風丼	☆塔香羅勒炒海帶	金粒芥藍菜	扁蒲素丸湯	水果	4.5	2.8	1.9	2.4	0.7	0.0	722.5	313.2
6月5日	四	芝香蕎麥糙米飯(有機白米)	五香油豆腐*1	★堅果毛豆四寶	鮮菇有機空心菜	地瓜山粉圓	水果	5.2	1.9	1.1	2.4	0.7	0.0	684.0	365.7
6月6日	五	雜糧飯	清蒸凍豆腐	咖哩肉末粉絲煲	芝香有機油菜	玉米鮮味湯	水果	5.7	1.1	1.5	2.1	0.7	0.0	655.5	315.4

週平均鈣含量(不含水果)：321.2mg

6月9日	一	胚芽糙米飯	●奶油焗烤嫩豆腐	★堅果玉米三丁	鮮菇有機荷蘭白菜	黃瓜枸杞湯	水果	5.1	3.4	1.3	2.1	0.7	0.0	781.0	322.1
6月10日	二	燕麥糙米飯(有機白米)	◎香菇瓜子干丁	◎雙菇蒸蛋	紅絲有機小松菜	味噌鮮蔬湯	鮮奶	4.5	2.8	1.3	2.4	0.0	0.8	785.5	611.0
6月11日	三	芝香紅豆糙米飯	☆宮保素肚	台式白菜滷	鮑菇莧菜	海結鮮味湯	水果	4.6	2.4	1.9	2.8	0.7	0.0	717.5	269.1
6月12日	四	◎青醬素火腿貝殼麵	★檸檬草燒油豆腐*1	豆沙包*1	薑香有機油江菜	★◎奶香堅果玉米濃湯	水果	4.3	1.3	1.3	3.0	0.7	0.0	608.0	297.4
6月13日	五	紅藜糙米飯	沙茶黑干片	麻婆豆腐	金粒有機味美菜	洋芋番茄湯	水果	4.7	2.4	1.3	2.6	0.7	0.0	700.5	509.0

週平均鈣含量(不含水果)：401.7mg

6月16日	一	麥片糙米飯	義式香草焗烤鮭	酸菜花椰	芝香有機空心菜	肉骨茶風味湯	水果	4.7	2.7	2.1	2.3	0.7	0.0	729.5	173.6
6月17日	二	◎茄汁蛋炒飯(有機白米)	咖哩香茅豆腸	-	紅絲有機白莧菜	紫菜素丸湯	水果	4.8	2.8	1.3	2.5	0.7	0.0	733.0	183.7
6月18日	三	芝香糙米飯	椒麻時蔬	關東煮	鮮菇芥藍菜	玉菜金菇湯	水果	4.7	1.3	1.8	2.3	0.7	0.0	617.0	336.3
6月19日	四	地瓜糙米飯(有機白米)	◎★洋芋堅果菜脯蛋	麻辣凍豆腐	彩椒有機荷蘭白菜	日式味噌雜煮	鮮奶	4.6	1.5	1.7	2.3	0.0	0.8	700.5	469.5
6月20日	五	海苔糙米飯	芝香壽喜燒	客家小炒	枸杞有機青油菜	◎扁蒲蛋花湯	水果	4.5	3.8	1.6	2.3	0.7	0.0	785.5	452.5

週平均鈣含量(不含水果)：323.1mg

6月23日	一	客家湯板條	糖醋百頁	豆沙包*1	金粒有機小白菜	-	水果	3.8	1.1	1.2	2.5	0.7	0.0	533.0	156.6
6月24日	二	小米糙米飯(有機白米)	●奶油磨菇嫩豆腐	◎家常滷味	金菇有機空心菜	斑斕葉芋頭雙喜	水果	4.9	3.6	1.6	2.3	0.7	0.0	798.5	314.8
6月25日	三	芝香胚芽糙米飯	滷香油腐*1	辣炒起司年糕	紅椒莧菜	榨菜粉絲湯	水果	5.5	1.4	1.5	2.1	0.7	0.0	664.0	374.8
6月26日	四	蕎麥糙米飯	筍香燒豆腸	◎日式蒸蛋	薑香洋菇有機黑葉白菜	●南瓜奶香濃湯	水果	4.8	1.9	1.3	2.1	0.7	0.0	647.5	356.4
6月27日	五	雜糧飯	●起司醬酥炸麵腸	哨子豆腐	芝香有機小松菜	鮮菇黃瓜湯	鮮奶	4.9	2.8	1.3	2.5	0.0	0.8	818.0	404.2

週平均鈣含量(不含水果)：321.4mg

6月30日	一	紅藜糙米飯	剝皮辣椒凍豆腐	油片高麗菜	金粒小白菜	味噌豆腐湯	鮮奶	4.5	1.4	1.8	2.3	0.0	0.8	688.5	557.9
-------	---	-------	---------	-------	-------	-------	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------	-------

週平均鈣含量(不含水果)：557.9mg

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		油炸品	甜湯
						魚肉類	其他		
20次	次	次	次	21次	次	次	次	4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：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。

2. 蔬菜供應種類：青江菜、小白菜、芥藍菜、油菜、莧菜...等；有機蔬菜平均鈣含量50~100mg/100g

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

★本月無肉日供應日期：6/19(四)

★清江特色餐：6/4塔香羅勒炒海帶、6/12檸檬草燒油豆腐*1、6/17咖哩香茅豆腸、6/24斑斕葉雙喜

★教育局有機菜補助日：6/2、6/3、6/5、6/9、6/10、6/12、6/16、6/17、6/19、6/23、6/24、6/26、6/30

★教育局有機米補助日：6/3、6/10、6/17、6/24

★教育局有機菇補助日：6/3

建議欄