

清江國小群組 114年09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：田建琳(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(茶匙) | 水果類(份) | 乳品類(份) | 熱量(千卡) | 鈣含量(mg) |
|----------------------|----|--------------|-----------|----------|-----------|-----------|--------|----------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
| 9月1日 | 一 | 紅藜糙米飯(有機白米) | 芝香壽喜燒百頁 | ◎★洋芋菜脯蛋 | 鮮菇有機黑葉白菜 | 冬瓜酸菜湯 | 水果 | 4.8 | 1.3 | 1.6 | 2.3 | 0.7 | 0.0 | 619.0 | 156.8 |
| 9月2日 | 二 | 小米糙米飯(有機白米) | 咖哩香茅油腐 | 豆捲高麗菜 | 枸杞有機空心菜 | ◎紫菜蛋花湯 | 水果 | 4.7 | 1.7 | 1.7 | 2.1 | 0.7 | 0.0 | 635.5 | 302.1 |
| 9月3日 | 三 | 紫米糙米飯 | 糖醋豆包料 | ◎關東煮 | 金菇油菜 | 綠豆米苔目 | 水果 | 5.8 | 2.4 | 1.2 | 2.5 | 0.7 | 0.0 | 770.5 | 170.8 |
| 9月4日 | 四 | 味噌拉麵 | 三杯豆腸 | 奶黃包料 | 薑香鮑菇有機白莧菜 | - | 水果 | 3.5 | 2.8 | 1.5 | 2.5 | 0.7 | 0.0 | 647.0 | 204.1 |
| 9月5日 | 五 | 燕麥糙米飯 | ☆花生燻凍豆腐 | 韓式豆腐粉絲煲 | 金粒有機青江菜 | 黃瓜枸杞湯 | 鮮奶 | 5.2 | 1.2 | 1.6 | 2.6 | 0.0 | 0.5 | 686.0 | 505.8 |
| 週平均鈣含量(不含水果)：267.9mg | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9月8日 | 一 | 薏仁糙米飯 | 義式迷迭香燻蘭花干 | 酸菜麵腸雙花 | 彩椒有機小白菜 | 番茄白菜湯 | 鮮奶 | 4.8 | 1.4 | 2.1 | 2.1 | 0.0 | 0.5 | 663.0 | 555.7 |
| 9月9日 | 二 | ◎五福糙米飯(有機白米) | ●★起司醬酥炸豆腐 | - | 紅絲有機油江菜 | 味噌湯 | 水果 | 5.1 | 3.1 | 1.2 | 2.7 | 0.7 | 0.0 | 783.0 | 188.6 |
| 9月10日 | 三 | 蕎麥糙米飯 | 紅燒烤麩 | 麻婆豆腐 | 芝香蚵白菜 | 錦菇鮮蔬湯 | 水果 | 4.8 | 2.9 | 1.2 | 2.3 | 0.7 | 0.0 | 729.0 | 140.5 |
| 9月11日 | 四 | 紅藜糙米飯(有機白米) | 沙茶黑干片 | ●◎奶香南瓜蒸蛋 | 金菇有機黑葉白菜 | 扁蒲木耳湯 | 水果 | 4.5 | 2.3 | 1.5 | 2.6 | 0.7 | 0.0 | 684.0 | 488.8 |
| 9月12日 | 五 | 海苔糙米飯 | ◎日式親子丼 | 麻油薑香海帶絲 | 枸杞有機空心菜 | 金粒蘿蔔湯 | 水果 | 4.7 | 3.0 | 1.7 | 2.1 | 0.7 | 0.0 | 733.0 | 206.8 |
| 週平均鈣含量(不含水果)：316.1mg | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9月15日 | 一 | 素羊肉麵線 | 椒鹽豆腸 | 豆沙包料 | 芝香有機小松菜 | - | 水果 | 4.2 | 2.8 | 1.3 | 2.5 | 0.7 | 0.0 | 691.0 | 188.3 |
| 9月16日 | 二 | 雜糧飯(有機白米) | ◎香菇瓜子干丁 | 韓式辣炒年糕 | 薑香洋菇有機空心菜 | 萬壽菊冬瓜山粉圓 | 鮮奶 | 5.2 | 2.3 | 1.5 | 2.1 | 0.0 | 0.5 | 743.5 | 612.4 |
| 9月17日 | 三 | 紅藜糙米飯 | BBQ燒豆包料 | 什錦扁蒲 | 香菇青江菜 | 海結薑絲湯 | 水果 | 4.5 | 2.2 | 1.9 | 2.1 | 0.7 | 0.0 | 664.0 | 176.5 |
| 9月18日 | 四 | 地瓜糙米飯(有機白米) | ◎奶油時蔬炒蛋 | 塔香凍豆腐 | 金粒有機荷蘭白菜 | ◎酸辣湯 | 水果 | 4.2 | 1.3 | 1.8 | 2.6 | 0.7 | 0.0 | 595.5 | 264.5 |
| 9月19日 | 五 | 芝香糙米飯 | 梅干燒百頁結 | 黃瓜燻素甜不辣 | 紅椒有機味美菜 | 藥膳鮮蔬湯 | 水果 | 4.5 | 1.6 | 2.3 | 2.1 | 0.7 | 0.0 | 629.0 | 164.5 |
| 週平均鈣含量(不含水果)：281.2mg | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9月22日 | 一 | 蕎麥糙米飯(有機白米) | 京醬豆腸 | ★堅果毛豆四寶 | 金菇有機白莧菜 | 粉條香菇雙色蘿蔔湯 | 水果 | 4.9 | 2.9 | 1.6 | 2.3 | 0.7 | 0.0 | 746.0 | 269.0 |
| 9月23日 | 二 | 麥片糙米飯(有機白米) | 海帶香菇素雞 | ◎古早味醬油蒸蛋 | 雙菇有機黑葉白菜 | 玉菜金菇湯 | 水果+保久乳 | 4.5 | 2.7 | 1.5 | 2.1 | 0.7 | 0.5 | 766.5 | 166.9 |
| 9月24日 | 三 | 薏仁糙米飯 | 糖醋豆腸 | 醬燒冬瓜豆包 | 金粒小白菜 | 鮮菇黃瓜湯 | 水果+豆奶 | 4.7 | 3.4 | 1.9 | 2.2 | 0.7 | 0.0 | 772.5 | 163.5 |
| 9月25日 | 四 | 番茄肉醬貝殼麵 | 檸檬草燒油豆腐料 | 芝麻包料 | 薑香洋菇有機空心菜 | ◎素火腿玉米濃湯 | 鮮奶 | 4.4 | 1.2 | 1.3 | 3.2 | 0.0 | 0.5 | 649.5 | 416.2 |
| 9月26日 | 五 | 胚芽糙米飯 | 豆酥清蒸豆腐 | ◎蛋酥白菜滷 | 鮑菇有機油菜 | 日式味噌雜煮 | 水果 | 4.5 | 1.4 | 1.9 | 2.1 | 0.7 | 0.0 | 604.0 | 269.0 |
| 週平均鈣含量(不含水果)：256.9mg | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9月30日 | 二 | ◎香椿炒飯(有機白米) | 椒麻豆腐 | - | 紅絲有機白莧菜 | 海芽素丸湯 | 水果 | 4.3 | 1.2 | 1.3 | 2.5 | 0.7 | 0.0 | 578.0 | 247.0 |
| 週平均鈣含量(不含水果)：247.0mg | | | | | | | | | | | | | | | |

| 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 |
| 20次 | 次 | 次 | 次 | 21次 | 次 | 次 | 次 | 5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 | 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：9/18(四)

★清江特色餐：9/2咖哩香茅油腐、9/8義式迷迭香燻蘭花干、9/16萬壽菊冬瓜山粉圓、9/25檸檬草燒油豆腐料

★114學年度食農暨健康飲食教育主題-海藻類特色餐：9/23海帶香菇素雞

★教育局有機菜補助日：9/1、9/2、9/4、9/8、9/9、9/11、9/15、9/16、9/18、9/22、9/23、9/25、9/30

★教育局有機米補助日：9/2、9/9、9/16、9/23、9/30

★教育局有機菇補助日：9/22

建議欄