

清江國小群組 114年10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	全穀類種類(份)	豆蛋類肉類(份)	蔬菜類(份)	油鹽類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(千卡)	鈣含量(mg)
10月1日	三	紅藜糙米飯	◎咖哩香茅肉醬	塔香海茸	香菇青江菜	玉米大骨湯	水果	5.0	2.3	1.7	2.2	0.7	0.0	706.0	196.3
10月2日	四	胚芽糙米飯(有機白米)	**☆糖醋鮭魚丁	★堅果玉米肉茸	蒜香洋菇有機小白菜	肉骨茶風味大骨湯	水果	5.0	2.9	1.3	2.6	0.7	0.0	759.0	196.5
10月3日	五	薏仁糙米飯	●奶油蘑菇燉雞	*小魚豆豉干片	枸杞有機味美菜	冬瓜薑絲湯	鮮奶	4.7	3.1	1.5	2.3	0.0	0.5	777.5	420.3
週平均鈣含量(不含水果)：271.0mg															
10月7日	二	麥片糙米飯(有機白米)	☆滷燻肉	◎雙菇蒸蛋	芝香有機黑葉白菜	萬壽菊四喜甜湯	水果	4.8	2.4	1.3	2.7	0.7	0.0	712.0	130.0
10月8日	三	紫米糙米飯	**檸檬菠菜虱目魚球	壽喜燒豆腐	金粒小白菜	海結鮮味大骨湯	水果	4.7	2.7	1.5	2.5	0.7	0.0	723.5	183.3
10月9日	四	*芋頭米粉湯	鹽酥炸雞翅*	鮮肉包*	紅絲有機白松菜	-	水果	3.2	3.2	1.3	2.5	0.7	0.0	651.0	172.8
週平均鈣含量(不含水果)：162.0mg															
10月13日	一	蕎麥糙米飯(有機白米)	**三杯羅勒烏魚球	●焗烤起司馬鈴薯	鮮菇有機味美菜	味噌銀絲湯	水果	5.6	2.2	1.4	2.6	0.7	0.0	751.0	204.1
10月14日	二	芝香糙米飯(有機白米)	蒜頭雞	培根拌花椰	金菇有機荷蘭白菜	榨菜肉絲大骨湯	鮮奶	4.5	1.9	2.3	2.4	0.0	0.5	698.0	293.0
10月15日	三	燕麥糙米飯	韓式燒肉	京醬干丁	鮑菇油菜	鮮菇黃瓜大骨湯	水果	4.5	2.9	1.9	2.3	0.7	0.0	725.5	223.8
10月16日	四	客家炒麵條	◎冰糖滷蛋*	地瓜條*	豆捲有機青松菜	髮菜豆腐羹	水果	3.4	1.9	1.8	2.1	0.7	0.0	562.0	283.4
10月17日	五	小米糙米飯	蜂蜜蒜味烤腿排*	*麵筋扁蒲	彩椒有機青油菜	◎紫菜蛋花大骨湯	水果	4.5	2.4	1.5	2.2	0.7	0.0	673.5	129.8
週平均鈣含量(不含水果)：226.8mg															
10月20日	一	薏仁糙米飯	雞肉壽喜燒	◎玉米雞茸蒸蛋	枸杞金菇有機小白菜	芋頭椰香西米露	水果	5.1	2.4	1.4	2.1	0.7	0.0	708.5	146.7
10月21日	二	雞絲飯(有機白米)	**★椒鹽海苔水薰魚球	-	紅絲有機小松菜	海芽魚丸大骨湯	水果	4.8	2.9	0.9	3.5	0.7	0.0	775.5	152.8
10月22日	三	雜糧飯	☆沙茶嫩豬柳	*無辣麻辣凍豆腐	蒜香蚵白菜	香菇雙色蘿蔔大骨湯	水果	4.5	2.6	1.7	2.6	0.7	0.0	711.5	230.5
10月23日	四	地瓜糙米飯(有機白米)	迷迭香烤雞腿*	◎西魯肉	金粒有機山菠菜	冬瓜枸杞大骨湯	鮮奶	4.3	2.2	1.8	2.1	0.0	0.5	680.5	233.2
週平均鈣含量(不含水果)：190.8mg															
10月27日	一	日式味噌烏龍麵	◎香橙排骨	叉燒包*	紅椒有機油江菜	-	水果+保久乳	3.2	3.1	1.4	2.5	0.7	0.5	721.0	206.6
10月28日	二	小米糙米飯(有機白米)	芝香和風燒雞	◎麻油絲瓜炒蛋	金菇有機青松菜	冬菜蘿蔔粉條大骨湯	水果	4.9	2.4	1.7	2.1	0.7	0.0	702.0	126.1
10月29日	三	胚芽糙米飯	奶油洋蔥豬排*	沙茶肉羹	金粒油麥菜	番茄豆腐大骨湯	水果	4.5	2.3	1.6	2.5	0.7	0.0	682.0	115.0
10月30日	四	麥片糙米飯(有機白米)	花瓜雞	腐皮高麗菜	蒜香草菇有機荷蘭白菜	綠豆冬瓜露	水果+豆奶	5.3	2.8	1.9	2.2	0.7	0.0	769.5	221.7
10月31日	五	紫米糙米飯	**豆酥清蒸鱈魚	*客家小炒	枸杞有機青江菜	◎扁蒲蛋花大骨湯	鮮奶	4.5	3.9	1.4	2.3	0.0	0.5	821.0	546.1
週平均鈣含量(不含水果)：243.1mg															

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	魚肉			生鮮食材	調理食品	副菜加工食品			
及豆製品	及海鮮	豬肉	雞肉			魚肉類	其他	油炸品	甜湯
次	5次	7次	8次	21次	次	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。

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. 供應的魚種：水鯊魚、虱目魚、鮭魚、旗魚...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

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

★本月無肉日供應日期：10/16(四)

★清江特色餐：10/2咖哩香茅肉醬、10/7萬壽菊四喜甜湯、10/13三杯羅勒烏魚球、10/23迷迭香烤雞腿\*

★教育局有機菜補助日：10/2、10/7、10/9、10/13、10/14、10/16、10/20、10/21、10/23、10/27、10/28、10/30

★教育局有機米補助日：10/7、10/14、10/21、10/28

★教育局有機菇補助日：10/20

建議欄