

清江國小群組 114年10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年度通過新北市金餐工廠評鑑

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)	豆蛋蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	海產 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	◎咖哩香茅干丁	塔香海茸	香菇青江菜	玉米鮮味湯	水果	5.0	2.9	1.9	2.2	0.7	0.0	756.0	506.9
10月2日	四	胚芽糙米飯(有機白米)	☆糖醋豆腸	堅果玉米肉茸	薑香洋菇有機小白菜	肉骨茶風味湯	水果	5.0	3.2	1.2	2.6	0.7	0.0	779.0	239.6
10月3日	五	薏仁糙米飯	●奶油蘑菇燉百頁	豆豉干片	枸杞有機味美菜	冬瓜薑絲湯	鮮奶	4.7	2.5	1.4	2.3	0.0	0.5	730.0	416.6
週平均鈣含量(不含水果)：387.7mg															
10月7日	二	多片糙米飯(有機白米)	滷板豆腐	◎雙菇蒸蛋	芝香有機黑葉白菜	萬壽菊四喜甜湯	水果	4.5	1.6	1.2	2.2	0.7	0.0	606.0	197.2
10月8日	三	紫米糙米飯	檸檬菠蘿豆包糰	壽喜燒豆腐	金粒小白菜	海結鮮味湯	水果	4.5	2.4	1.7	2.1	0.7	0.0	674.0	208.8
10月9日	四	芋頭米粉湯	鹽酥炸時蔬	芝麻包糰	紅絲有機白松菜	-	水果	3.3	1.2	1.3	3.2	0.7	0.0	539.5	230.1
週平均鈣含量(不含水果)：212.0mg															
10月13日	一	蕎麥糙米飯(有機白米)	三杯羅勒凍豆腐	●焗烤起司馬鈴薯	鮮菇有機味美菜	味噌銀蘿湯	水果	5.6	1.1	1.5	2.3	0.7	0.0	657.5	381.5
10月14日	二	芝香糙米飯(有機白米)	香菇素雞	油片拌花椰	金菇有機荷葉白菜	榨菜鮮蔬湯	鮮奶	4.5	2.2	2.3	2.1	0.0	0.5	707.0	329.4
10月15日	三	燕麥糙米飯	韓式燒麵腸	京醬干丁	鮑菇油菜	鮮菇黃瓜湯	水果	4.5	2.9	1.8	2.1	0.7	0.0	714.0	222.8
10月16日	四	客家炒麵條	◎冰糖滷蛋糰	地瓜條糰	豆捲有機青松菜	髮菜豆腐羹	水果	3.4	1.9	1.7	2.1	0.7	0.0	559.5	281.7
10月17日	五	小米糙米飯	蜜汁油豆腐糰	麵筋扁蒲	彩椒有機青油菜	◎紫菜蛋花湯	水果	4.5	1.2	1.8	2.1	0.7	0.0	586.5	247.6
週平均鈣含量(不含水果)：292.6mg															
10月20日	一	薏仁糙米飯	芝香壽喜燒	◎玉米蒸蛋	枸杞金菇有機小白菜	芋頭椰香西米露	水果	5.1	1.6	1.3	2.1	0.7	0.0	646.0	249.1
10月21日	二	◎黑胡椒牛肉麵炒飯(有機白米)	★椒鹽海苔豆腐	-	紅絲有機小松菜	海芽素丸湯	水果	4.8	1.6	1.3	2.3	0.7	0.0	634.0	264.7
10月22日	三	雜糧飯	☆沙茶黑豆干	無辣麻辣凍豆腐	薑香蚵白菜	香菇雙色蘿蔔湯	水果	4.5	2.4	1.6	2.6	0.7	0.0	694.0	517.1
10月23日	四	地瓜糙米飯(有機白米)	迷迭香燒豆包糰	◎西魯肉	金粒有機山菠菜	冬瓜枸杞湯	鮮奶	4.3	2.1	1.9	2.1	0.0	0.5	675.5	261.2
週平均鈣含量(不含水果)：323.0mg															
10月27日	一	日式味噌烏龍麵	香橙豆腸	豆沙包糰	紅椒有機油江菜	-	水果+保久乳	3.9	2.8	1.4	2.5	0.7	0.5	747.5	200.0
10月28日	二	小米糙米飯(有機白米)	芝香和風燒蘭花干	◎麻油絲瓜炒蛋	金菇有機青松菜	冬菜蘿蔔粉絲湯	水果	4.9	1.7	1.7	2.1	0.7	0.0	649.5	351.4
10月29日	三	胚芽糙米飯	黑胡椒燒豆包糰	沙茶素羊肉	金粒油麥菜	番茄豆腐湯	水果	4.5	2.3	1.8	2.5	0.7	0.0	687.0	138.1
10月30日	四	多片糙米飯(有機白米)	花瓜素雞	腐皮大白菜	薑香草菇有機荷葉白菜	綠豆冬瓜露	水果+豆奶	5.3	3.1	2.0	2.0	0.7	0.0	785.5	244.5
10月31日	五	紫米糙米飯	豆酥清蒸豆腐	客家小炒	枸杞有機青江菜	◎扁蒲蛋花湯	鮮奶	4.5	2.6	1.6	2.3	0.0	0.5	728.5	630.1
週平均鈣含量(不含水果)：312.8mg															

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	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；青菜也以一週不重複為原則。

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

★本月無肉日供應日期：10/16(四)

★清江特色餐：10/2咖哩香茅干丁、10/7萬壽菊四喜甜湯、10/13三杯羅勒凍豆腐、10/23迷迭香燒豆包糰

★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

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