

清江國小群組 114年11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)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	海帶 紫菜類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	熱量 (千卡)	鈣含量 (mg)
11月3日	一	紫米糙米飯	蔥爆肉柳	**西蘭花炒魚柳	蒜香洋菇有機小白菜	◎紫菜蛋花大骨湯	鮮奶	4.5	2.1	2.2	2.3	0.0	0.5	706.0	268.2
11月4日	二	蒸仁糙米飯(有機白米)	五香滷雞翅*	●◎南瓜奶香蒸蛋	金菇有機黑葉白菜	味噌鮮蔬湯	水果	5.0	2.3	1.2	2.1	0.7	0.0	689.0	181.6
11月5日	三	小米糙米飯	芝香蜜汁燒肉片	☆海帶拌三絲	雙菇油菜	冬瓜酸菜大骨湯	水果	4.5	2.3	2.1	2.3	0.7	0.0	685.5	152.7
11月6日	四	◎皮蛋瘦肉粥(有機白米)	**莎莎烏魚球	鮮肉包*	芝香紅絲有機味美菜	-	水果	3.4	3.4	1.2	2.5	0.7	0.0	677.5	124.2
11月7日	五	雜糧飯	當歸雞	◎泰式香茅酸辣寬粉	芝香有機小松菜	金粒蘿蔔大骨湯	水果	5.6	2.1	1.6	2.1	0.7	0.0	726.0	131.6
週平均鈣含量(不含水果)：171.7mg															
11月10日	一	胚芽糙米飯	剝皮辣椒雞	◎番茄豆腐蛋	紅椒有機青江菜	四神風味大骨湯	水果+ 豆奶	5.3	3.8	1.4	2.1	0.7	0.0	827.5	191.6
11月11日	二	◎夏威夷炒飯(有機白米)	**椒麻水鯊魚球	-	紅絲有機小白菜	海芽豆腐大骨湯	鮮奶	5.1	2.7	1.1	2.5	0.0	0.5	774.5	260.6
11月12日	三	紅藜糙米飯	海茸燒肉柳	黃瓜燴黑輪	金粒蚵白菜	**●磨菇鮮魚濃湯	水果	4.7	2.1	1.9	2.1	0.7	0.0	670.5	198.9
11月13日	四	麥片糙米飯(有機白米)	泡菜燒雞	百里香滷味	鮮菇有機白松菜	☆綠豆花生湯	水果	5.7	2.1	1.8	2.6	0.7	0.0	760.5	199.3
11月14日	五	燕麥糙米飯	滷香豬排*	蒲瓜肉絲	枸杞有機味美菜	錦菇鮮蔬大骨湯	水果	4.5	2.2	1.7	2.1	0.7	0.0	659.0	106.5
週平均鈣含量(不含水果)：191.4mg															
11月17日	一	照燒豬肉炒烏龍	韓式炸雞	地瓜條*	金菇有機黑葉白菜	菜脯雞湯	水果	3.5	2.3	1.7	2.6	0.7	0.0	619.0	176.0
11月18日	二	小米糙米飯(有機白米)	古早味肉燥	培根高麗菜	金粒有機青松菜	黃瓜枸杞大骨湯	水果	4.5	2.5	2.0	2.8	0.7	0.0	720.5	194.5
11月19日	三	紫米糙米飯	三杯羅勒雞腿*	哨子豆腐	香菇青江菜	番茄白菜大骨湯	水果	4.5	3.0	1.2	2.1	0.7	0.0	706.5	206.1
11月20日	四	海苔糙米飯(有機白米)	◎雙菇蒸蛋	★堅果玉米三丁	豆捲有機小松菜	日式味噌雜煮	鮮奶	5.1	1.3	1.2	2.4	0.0	0.5	667.5	317.0
11月21日	五	芝香糙米飯	**☆砂鍋鱈魚球	◎雙絲炒蛋	芝香有機小芥菜	山藥洋芋大骨湯	水果	4.8	2.7	1.5	2.8	0.7	0.0	744.0	166.8
週平均鈣含量(不含水果)：212.1mg															
11月24日	一	雜糧飯(有機白米)	枸杞麻油肉片	紅燒冬瓜	金粒有機山萵苣	*蝦香扁蒲大骨湯	水果	5.0	2.1	2.2	2.3	0.7	0.0	708.0	95.9
11月25日	二	蕎麥糙米飯(有機白米)	義式香草燉雞	◎洋蔥鮮蔬炒蛋	芝香有機味美菜	燒仙草	水果+保 久乳	5.3	2.4	1.5	2.3	0.7	0.5	809.0	228.4
11月26日	三	小米糙米飯	**破布子清蒸旗魚	關東煮	彩椒油麥菜	玉菜金菇大骨湯	水果	4.6	2.5	1.7	2.0	0.7	0.0	684.0	164.3
11月27日	四	奧勒岡奶油白醬義大利麵	蜂蜜芥末烤腿排*	芝麻包*	蒜香有機荷蘭白菜	**鮮魚羅宋湯	水果	4.2	2.3	1.3	3.0	0.7	0.0	676.0	173.0
11月28日	五	胚芽糙米飯	☆花生燉豬腳	●無辣炒起司年糕	鮮菇有機青江菜	結頭菜大骨湯	鮮奶	5.1	1.8	1.9	2.3	0.0	0.5	718.0	287.9
週平均鈣含量(不含水果)：189.9mg															

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	
次	4次	7次	8次	20次	次	魚肉類	其他	次	4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。

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.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、蚵白菜、油菜、油麥菜...等；有機蔬菜平均鈣含量50-100mg/100g

★本月無肉日供應日期：11/20(四)

★清江特色餐：11/7泰式香茅酸辣寬粉、11/13百里香滷味、11/19三杯羅勒雞腿*、11/27奧勒岡奶油白醬義大利麵

★114學年度食農暨健康飲食教育主題-海藻類特色餐：11/12海茸燒肉柳

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

★教育局有機米補助日：11/4、11/11、11/18、11/25

★教育局有機菇補助日：11/17

過敏性物質標示

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