

清江國小群組 114年11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

營養師：田綾琳(營養字第009608號)

HACCP第168號優良廠商 105年度通過新北市盒餐工廠評鑑



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(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(仟卡)	鈣含量(mg)
11月3日	一	紫米糙米飯	黑胡椒干片	白果西蘭花	薑香洋菇有機小白菜	◎紫菜蛋花湯	鮮奶	4.5	1.6	2.1	2.1	0.0	0.5	657.0	568.2
11月4日	二	薏仁糙米飯(有機白米)	五香滷豆包料	●南瓜奶香蒸蛋	金菇有機黑葉白菜	味噌鮮蔬湯	水果	4.5	2.6	1.4	2.1	0.7	0.0	681.5	205.5
11月5日	三	小米糙米飯	芝香蜜汁燒百頁	☆海帶拌三絲	雙菇油菜	冬瓜酸菜湯	水果	4.5	1.3	2.0	2.3	0.7	0.0	608.0	170.4
11月6日	四	◎皮蛋瘦肉粥(有機白米)	莎莎豆腐	豆沙包料	芝香紅絲有機味美菜	-	水果	4.0	1.1	1.2	2.3	0.7	0.0	538.0	220.7
11月7日	五	雜糧飯	當歸凍豆腐	◎泰式香茅酸辣寬粉	芝香有機小松菜	金粒蘿蔔湯	水果	5.2	1.3	1.6	2.1	0.7	0.0	638.0	330.2
週平均鈣含量(不含水果)：299.0mg															
11月10日	一	胚芽糙米飯	剝皮辣椒油腐	◎番茄豆腐蛋	紅椒有機青江菜	四神風味湯	水果+豆奶	5.3	3.4	1.4	2.1	0.7	0.0	797.5	357.3
11月11日	二	◎夏威夷炒飯(有機白米)	椒麻豆腸	-	紅絲有機小白菜	海芽豆腐湯	鮮奶	5.1	2.8	1.0	2.5	0.0	0.5	779.5	306.3
11月12日	三	紅藜糙米飯	海茸燒干片	黃瓜燴素甜不辣	金粒蚵白菜	●蘑菇濃湯	水果	4.6	1.6	1.8	2.1	0.7	0.0	623.5	419.8
11月13日	四	麥片糙米飯(有機白米)	泡菜燒豆包	百里香滷味	鮮菇有機白松菜	☆綠豆花生湯	水果	5.7	3.0	1.8	2.6	0.7	0.0	828.0	240.5
11月14日	五	燕麥糙米飯	香滷蘭花干	蒲瓜素肉絲	枸杞有機味美菜	錦菇鮮蔬湯	水果	4.5	1.1	2.0	2.1	0.7	0.0	584.0	328.5
週平均鈣含量(不含水果)：330.5mg															
11月17日	一	日式照燒炒烏龍	韓式炸豆腐	地瓜條料	金菇有機黑葉白菜	菜脯時蔬湯	水果	3.5	1.2	1.9	2.5	0.7	0.0	537.0	293.6
11月18日	二	小米糙米飯(有機白米)	古早味素肉燥	油片高麗菜	金粒有機青松菜	黃瓜枸杞湯	水果	4.5	2.3	1.9	2.1	0.7	0.0	671.5	326.2
11月19日	三	紫米糙米飯	三杯羅勒豆腸	哨子豆腐	香菇青江菜	番茄白菜湯	水果	4.5	3.3	1.5	2.3	0.7	0.0	745.5	245.8
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	☆砂鍋百頁	◎雙絲炒蛋	芝香有機小芥菜	山藥洋芋湯	水果	4.8	1.8	1.5	2.8	0.7	0.0	676.5	185.5
週平均鈣含量(不含水果)：273.6mg															
11月24日	一	雜糧飯(有機白米)	枸杞麻油豆腸	紅燒冬瓜	金粒有機山萵蒿	扁蒲木耳湯	水果	4.5	2.4	2.2	2.1	0.7	0.0	686.5	119.0
11月25日	二	蕎麥糙米飯(有機白米)	義式香草燻素雞	◎鮮蔬炒蛋	芝香有機味美菜	燒仙草	水果+保久乳	5.3	2.6	1.3	2.3	0.7	0.5	819.0	254.4
11月26日	三	小米糙米飯	破布子清蒸凍豆腐	關東煮	彩椒油麥菜	玉菜金菇湯	水果	4.6	1.3	1.7	2.0	0.7	0.0	594.0	304.2
11月27日	四	奧勒岡奶油白醬義大利麵	蜂蜜芥末燒油豆腐料	芝麻包料	薑香有機荷葉白菜	洋芋番茄湯	水果	4.2	1.2	1.3	3.0	0.7	0.0	593.5	288.3
11月28日	五	胚芽糙米飯	☆花生燻蘭花干	●無辣辣炒起司年糕	鮮菇有機青江菜	結頭菜湯	鮮奶	5.1	1.0	1.8	2.3	0.0	0.5	655.5	486.0
週平均鈣含量(不含水果)：290.4mg															

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
19次	次	次	次	20次	次	魚肉類	其他	3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：11/20(四)

★清江特色餐：11/7泰式香茅酸辣寬粉、11/13百里香油味、11/19三杯羅勒豆腸、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

★教育局有機麵補助日：11/17

建議欄