

清江國小群組 111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年度通過新北市食餐工廠評鑑
 營養師：田詠馨(營養字第009608號)



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果/鮮奶	全蛋類(份)	豆蛋類(份)	蔬藻類(份)	油類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(千卡)	鈣含量(mg)
10月3日	一	紅燒油豆腐削麵	芝香和風照燒排*1	奶黃包*1	鮑菇有機空心菜	-	鮮奶	3.3	1.2	1.3	3.0	0.0	0.8	584.5	296.8
10月4日	二	紅藜糙米飯(有機白米)	韓式炸百頁	◎枸杞絲瓜燴炒蛋	金粒有機小松菜	味噌鮮蔬湯	水果	5.1	1.8	1.4	2.5	0.7	0.0	681.5	154.3
10月5日	三	薏仁糙米飯	炸醬燒豆腐	●焗烤奶油白菜	紅椒莧菜	雙色蘿蔔金粒湯	水果	5.1	2.8	1.8	2.6	0.7	0.1	783.0	253.0
10月6日	四	雞糧飯(有機白米)	京醬素肚	堅果玉米三丁	薑香洋菇有機苜蓿白菜	黃瓜枸杞湯	水果	5.3	2.6	1.4	2.7	0.7	0.0	764.5	195.0
10月7日	五	燕麥糙米飯	紅棗當歸凍豆腐	黃豆芽油片炒素肉絲	金菇有機青油菜	萬壽菊雙丁甜湯	水果	5.1	1.1	1.8	2.3	0.7	0.0	630.0	333.6
週平均鈣含量(不含水果)：246.5mg															
10月11日	二	參片糙米飯(有機白米)	◎香菇瓜仔燴蛋	◎南瓜蒸蛋	芝香有機黑葉白菜	紫菜豆腐湯	鮮奶	4.6	3.0	1.0	2.0	0.0	0.8	758.0	603.4
10月12日	三	胚芽糙米飯	海苔香酥百頁	蒲瓜素肉絲	彩椒青江菜	金菇玉菜湯	水果	5.1	1.1	1.7	2.5	0.7	0.0	636.5	154.6
10月13日	四	壽喜燒烏龍拌麵	蘑菇醬燒油豆腐*1	地瓜條*1	薑香有機山菠菜	冬瓜素丸湯	水果	3.4	2.5	1.6	2.4	0.7	0.0	615.5	366.6
10月14日	五	小宗糙米飯(有機白米)	榨菜麵腸	麻婆豆腐	鮮菇有機白莧菜	●月桂葉奶油濃湯	水果	4.8	2.8	1.1	2.3	0.7	0.1	731.0	217.4
週平均鈣含量(不含水果)：335.5mg															
10月17日	一	芝香紅藜飯	咖哩素鮭魚排*1	冬瓜燒百頁	紅椒有機小白菜	味噌銀蘿湯	水果	4.6	1.4	1.8	2.4	0.7	0.0	622.0	122.3
10月18日	二	◎黑胡椒肉排炒飯(有機白米)	糖醋豆包*1	-	金菇有機味美菜	◎香菇素肉羹	水果	4.3	2.4	1.5	2.4	0.7	0.0	668.5	142.0
10月19日	三	紫米糙米飯	海帶結燒油豆腐	客家小炒	芝香油麥菜	扁蒲木耳湯	水果	4.5	2.9	1.5	2.3	0.7	0.0	715.5	443.3
10月20日	四	地瓜糙米飯(有機白米)	◎玉米蒸蛋	麻辣凍豆腐	鮑菇有機空心菜	油豆腐粉絲湯	鮮奶	5.0	1.3	1.4	2.2	0.0	0.8	677.5	377.9
10月21日	五	蕎麥糙米飯	泰式羅勒打拋干丁	◎關東煮	香菇有機小松菜	酸菜鮮蔬湯	水果	4.5	2.4	1.7	2.3	0.7	0.0	683.0	524.5
週平均鈣含量(不含水果)：332.0mg															
10月24日	一	金粒鮮菇糙米粥(有機白米)	芝香蜜汁豆腸	芋泥包*1	金菇有機味美菜	-	水果	3.9	2.6	1.2	2.4	0.7	0.0	648.0	155.7
10月25日	二	雞糧飯(有機白米)	枸杞麻油凍豆腐	迷迭香烤時蔬	金粒有機苜蓿白菜	冬瓜山粉圓	水果	4.8	1.0	1.7	2.4	0.7	0.0	603.5	284.0
10月26日	三	小米紅藜飯	三杯素雞	黃瓜增素甜不辣	彩椒油菜	◎海芽蛋花湯	水果+豆漿	4.5	2.7	1.4	2.4	0.7	0.0	702.5	205.5
10月27日	四	薏仁糙米飯	沙茶黑豆干	豆捲高麗菜	枸杞有機青松菜	番茄白菜湯	水果	4.5	1.6	2.2	2.5	0.7	0.0	644.5	460.9
10月28日	五	麥片糙米飯	破布子清蒸豆腐	照燒麵腸	蒜香洋菇有機山菠菜	玉米冬瓜湯	鮮奶	4.6	2.7	1.4	2.3	0.0	0.8	783.0	370.7
週平均鈣含量(不含水果)：295.4mg															
10月31日	一	紫米糙米飯	歐式鄉村燻蘭花干	◎番茄豆腐蛋	紅絲有機油江菜	田園鮮蔬湯	鮮奶	4.8	2.1	1.4	2.4	0.0	0.8	756.5	515.9
週平均鈣含量(不含水果)：515.9mg															

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	新鮮食材	調理食品	副菜加工食品			甜湯
						魚肉類	其他	油炸品	
次	次	次	次	18次	2次	次	次	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

過敏性物質	蛋類	奶類	蝦類	花生	海產類
標示圖樣	◎	●	*	☆	**

備註 1. 當季水果：芭樂、西瓜、香蕉、木瓜等時令水果；青菜也以一週不重覆為原則。
 2. 蔬菜供應種類：青江菜、油麥菜、油菜、莧菜...等；有機蔬菜平均鈣含量50-100mg/100g

★本月無肉日供應日期：10/20(四)
 ★清江特色餐：10/7萬壽菊雙丁甜湯、10/14月桂葉奶油濃湯、10/21泰式羅勒打拋干丁、10/25迷迭香烤時蔬
 ★收費標準：

	每週一天	每週五天
1-2年級	4天，220元	20天，1100元
3-6年級	-	20天，1100元

建議欄