

清江國小群組 112年01.02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)	海鮮類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(千卡)	鈣含量(mg)																																				
1月3日	二	燕麥糙米飯(有機白米)	枸杞麻油凍豆腐	麵腸花椰	金粒有機苜蓿白菜	黃瓜鮮菇湯	鮮奶					0.0	0.8	96.0	455.5																																				
1月4日	三	紫米糙米飯	起司醬酥炸時蔬	壽喜燒豆腐	鮮菇小白菜	海結薑絲湯	水果					0.7	0.0	42.0	163.4																																				
1月5日	四	番茄肉醬義大利麵	迷迭香燒豆包*1	小餐包*1	薑香有機菠菜	◎●玉米濃湯	水果					0.7	0.0	42.0	167.5																																				
1月6日	五	胚芽糙米飯(有機白米)	◎佛跳牆	塔香海茸	芝香有機青江菜	◎扁蒲蛋花湯	水果					0.7	0.0	0.0	211.6																																				
1月7日	六	紅藜小米飯	義式香草燉麵腸	京醬干丁	枸杞油菜	香菇鮮蔬湯	水果					0.7	0.0	42.0	318.1																																				
週平均鈣含量(不含水果)：mg																																																			
1月9日	一	薏仁糙米飯	羅勒咖哩油腐	◎雙菇蒸蛋	金菇有機青松菜	肉骨茶風味湯	水果					0.7	0.0	42.0	291.9																																				
1月10日	二	韓式拌飯(有機白米)	堅果燒豆包*1	-	彩椒有機蘆筍莖	味噌豆腐湯	水果					0.7	0.0	42.0	174.6																																				
1月11日	三	雜糧飯	梅干燒烤麩	螞蟻上樹	金粒青江菜	芋頭椰香西米露	水果					0.7	0.0	42.0	327.5																																				
1月12日	四	小米糙米飯(有機白米)	◎豆腐親子丼	◎南瓜豆腐羹	枸杞有機山茼蒿	錦菇鮮蔬湯	鮮奶					0.0	0.8	96.0	368.5																																				
1月13日	五	紫米糙米飯	黑胡椒干片	日式關東煮	薑香洋菇有機味美菜	酸菜時蔬湯	水果					0.7	0.0	42.0	454.1																																				
週平均鈣含量(不含水果)：mg																																																			
1月16日	一	香菇素肉羹麵線	左宗紫素肚	芝麻包*1	彩椒有機小松菜	-	水果					0.7	0.0	42.0	149.1																																				
1月17日	二	紅藜糙米飯(有機白米)	古早味素肉燥	豆捲高麗菜	芝香有機小白菜	山藥枸杞湯	水果					0.7	0.0	42.0	427.0																																				
1月18日	三	蕎麥糙米飯	柚香堅果豆腐	什錦大頭菜	鮑菇油麥菜	◎海芽蛋花湯	水果					0.7	0.0	42.0	170.8																																				
1月19日	四	燕麥糙米飯(有機白米)	京醬黑干片	絲瓜蛋冬粉	金菇有機廣島菜	南瓜玉米湯	鮮奶					0.0	0.8	96.0	273.8																																				
週平均鈣含量(不含水果)：mg																																																			
寒 假																																																			
2月13日	一	胚芽糙米飯	海南豆包	◎日式蒸蛋	枸杞有機青菜	金粒白玉湯	水果					0.7	0.0	42.0	353.0																																				
2月14日	二	雜糧飯(有機白米)	海苔酥炸豆腸	咖哩洋芋	芝香有機青菜	萬壽菊銀耳枸杞湯	水果					0.7	0.0	42.0	167.5																																				
2月15日	三	麥片糙米飯	匈牙利燻麵腸	蒲瓜素肉絲	金菇油菜	紫菜素丸湯	水果					0.7	0.0	42.0	79.9																																				
2月16日	四	南瓜鮮蔬粥(有機白米)	茶香滷油豆腐*1	芝麻包*1	彩椒有機青菜	-	水果					0.7	0.0	42.0	80.6																																				
2月17日	五	薏仁糙米飯	香菇素雞	沙茶銀芽	金粒有機青菜	芋芋番茄湯	鮮奶					0.0	0.8	96.0	327.4																																				
2月18日	六	小米糙米飯	芝香壽喜燒豆腸	黃瓜燻素甜不辣	鮮菇蚵白菜	芋頭米粉湯	水果					0.7	0.0	42.0	101.4																																				
週平均鈣含量(不含水果)：mg																																																			
2月20日	一	蕎麥糙米飯	枸杞當歸蘭花干	☆毛豆四寶	彩椒有機青菜	結頭菜湯	鮮奶					0.0	0.8	120.0	610.2																																				
2月21日	二	咖哩鮮蔬炒飯(有機白米)	糖醋百頁	-	蒜香洋菇有機青菜	日式味噌雜煮	水果					0.7	0.0	42.0	148.1																																				
2月22日	三	紅藜小米飯	三杯凍豆腐	◎蛋酥白菜滷	枸杞菠菜	冬瓜酸菜湯	水果/豆漿					0.7	0.0	42.0	270.2																																				
2月23日	四	芝麻糙米飯(有機白米)	◎紫蘇滷蛋	堅果玉米三丁	芝香有機青菜	◎髮菜豆腐羹	水果					0.7	0.0	42.0	263.0																																				
2月24日	五	紫米糙米飯	香茅豆豉蒸豆腐	醬燒冬瓜豆包	金菇有機青菜	田園鮮蔬湯	水果					0.7	0.0	42.0	219.6																																				
週平均鈣含量(不含水果)：mg																																																			
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="4">主菜種類及供應頻率(次/月)</th> <th colspan="4">主菜食材供應頻率(次/月)</th> <th colspan="4">其它食材供應頻率(次/月)</th> </tr> <tr> <th>豆類及豆製品</th> <th>魚肉及海鮮</th> <th>豬肉</th> <th>雞肉</th> <th>新鮮食材</th> <th>調理食品</th> <th colspan="2">副菜加工食品</th> <th>魚肉類</th> <th>其他</th> <th>油炸品</th> <th>甜湯</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>22次</td> <td>次</td> <td>次</td> <td>次</td> <td>24次</td> <td>1次</td> <td>次</td> <td>次</td> <td>次</td> <td>次</td> <td>5次</td> <td>2次</td> </tr> </tbody> </table>																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		魚肉類	其他	油炸品	甜湯	22次	次	次	次	24次	1次	次	次	次	次	5次	2次
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		魚肉類	其他	油炸品	甜湯																																								
22次	次	次	次	24次	1次	次	次	次	次	5次	2次																																								
★本校學校午餐全面使用非基因改造食材。																																																			
<p>備註 1. 當季水果：茂谷柑、香蕉、柳丁、小番茄等時令水果；青菜也以一週不重覆為原則。</p> <p>2. 蔬菜供應種類：小白菜、油麥菜、油菜、青江菜...等；有機蔬菜平均鈣含量50-100mg/100g</p> <p>★本月無肉日供應日期：2/23(四)</p> <p>★清江特色餐：1/5迷迭香燒豆包*1、1/9羅勒咖哩油腐、2/14萬壽菊銀耳枸杞湯、2/23紫菜滷蛋、2/24香茅豆豉蒸豆腐</p> <p>★收費標準：</p> <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <thead> <tr> <th></th> <th>每週一天</th> <th>每週五天</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1-2年級</td> <td>5天，275元</td> <td>26天，1430元</td> </tr> <tr> <td>3-6年級</td> <td>-</td> <td>26天，1430元</td> </tr> </tbody> </table>																	每週一天	每週五天	1-2年級	5天，275元	26天，1430元	3-6年級	-	26天，1430元																											
	每週一天	每週五天																																																	
1-2年級	5天，275元	26天，1430元																																																	
3-6年級	-	26天，1430元																																																	
過敏性物質標示																																																			
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>過敏性物質</th> <th>蛋類</th> <th>奶類</th> <th>蝦類</th> <th>花生</th> <th>海產類</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>標示圖像</td> <td>◎</td> <td>●</td> <td>*</td> <td>☆</td> <td>**</td> </tr> </tbody> </table>																過敏性物質	蛋類	奶類	蝦類	花生	海產類	標示圖像	◎	●	*	☆	**																								
過敏性物質	蛋類	奶類	蝦類	花生	海產類																																														
標示圖像	◎	●	*	☆	**																																														
建議欄																																																			