

清江國小群組 112年10月份 營養午餐葷食菜單

宏遠國際飲食股份有限公司

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年度通過新北市盒餐工廠評鑑

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	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(仟卡)	鈣含量(mg)
10月2日	一	蕎麥糙米飯(有機白米)	芝麻鐵板嫩豬柳	◎南瓜雞茸蒸蛋	金菇有機空心菜	黃瓜枸杞大骨湯	水果	5.0	2.6	1.6	2.4	0.7	0.0	735.0	150.1
10月3日	二	雞絲飯(有機白米)	左宗棠腿排*1	-	鮑菇有機味美菜	**丁香味噌豆腐湯	水果	4.5	2.7	0.9	3.5	0.7	0.0	739.5	155.8
10月4日	三	雜糧飯	**鹹酥堅果鮑魚	奶油金針菇增絲瓜	金粒油菜	◎扁蒲蛋花湯	水果	4.9	2.3	1.8	2.6	0.7	0.0	719.5	119.1
10月5日	四	胚芽糙米飯	海南雞	堅果玉米肉茸	蒜香鮑菇有機荷葉白菜	★萬壽菊花生綠豆湯	水果	6.2	2.6	1.2	2.4	0.7	0.0	809.0	261.7
10月6日	五	薏仁糙米飯	梅干燒肉	黃豆芽培根炒肉絲	枸杞有機山菠菜	肉骨茶風味大骨湯	鮮奶	4.5	2.0	2.2	2.6	0.0	0.8	757.0	320.9
週平均鈣含量(不含水果): 201.5mg															
10月11日	三	麥片糙米飯	**豆酥清蒸鱈魚	*開陽扁蒲	金菇小白菜	●月桂葉南瓜濃湯	水果	4.8	2.4	1.8	2.0	0.7	0.0	693.0	182.3
10月12日	四	蕎麥糙米飯(有機白米)	泰式打拋豬	椰汁綠咖哩	*蝦醬有機青松菜	*冬陰功湯	水果	5.0	2.5	1.6	2.2	0.7	0.0	718.5	281.3
10月13日	五	紫米糙米飯	椒鹽時蔬雞翅*1	沙茶肉片	鮮菇有機白莧菜	金粒白玉大骨湯	水果	5.0	2.1	1.6	2.4	0.7	0.0	697.5	123.7
週平均鈣含量(不含水果): 195.8mg															
10月16日	一	紅藜糙米飯(有機白米)	**咖哩烏魚球	芝香鮮蔬豆包	金粒有機小白菜	冬菜蘿蔔粉絲大骨湯	水果+豆奶	5.0	3.5	1.8	2.5	0.7	0.0	812.0	153.0
10月17日	二	燕麥糙米飯(有機白米)	黑胡椒洋蔥豬排*1	酸菜麵腸雙花	蒜香洋菇有機小松菜	錦姑鮮蔬大骨湯	鮮奶	4.5	2.6	2.0	2.1	0.0	0.8	774.5	286.4
10月18日	三	芝香糙米飯	獵人燴雞	◎義式烘蛋	金菇青江菜	百里香雜菜湯	水果	5.1	2.4	1.4	2.3	0.7	0.0	717.5	144.6
10月19日	四	沙茶炒麵條	◎冰糖滷蛋*1	地瓜條*1	彩椒有機白莧菜	◎酸辣湯	水果	5.3	2.0	1.8	2.3	0.7	0.0	711.5	278.1
10月20日	五	蕎麥糙米飯	韓式泡菜燒肉	哨子豆腐	香菇有機青油菜	味噌銀蘿蔥湯	水果	4.8	2.9	1.6	2.2	0.7	0.0	734.5	205.1
週平均鈣含量(不含水果): 213.4mg															
10月23日	一	雜糧飯	紅酒燉肉	迷迭香普羅旺斯燉菜	芝香有機黑葉白菜	**馬賽魚湯	水果	5.3	2.0	1.7	2.1	0.7	0.0	700.0	117.9
10月24日	二	蕎麥糙米飯(有機白米)	**椒麻水煮魚球	叉燒包子*1	彩椒有機青松菜	-	水果	3.2	3.4	1.3	2.4	0.7	0.0	661.5	125.0
10月25日	三	薏仁糙米飯	蜂蜜芥末烤雞腿*1	關東煮	紅絲油麥菜	◎紫菜蛋花大骨湯	水果	5.2	2.2	1.3	2.1	0.7	0.0	698.0	223.7
10月26日	四	麥片糙米飯(有機白米)	香菇肉燥	◎日式柴魚蒸蛋	枸杞有機荷葉白菜	冬瓜山粉圓	鮮奶	4.5	3.2	0.9	2.1	0.0	0.8	792.0	241.5
10月27日	五	小米糙米飯	雞肉壽喜燒	**小魚豆鼓干片	金粒有機白莧優愛菜	黃瓜魚丸大骨湯	水果	4.6	3.2	1.6	2.3	0.7	0.0	747.5	411.4
週平均鈣含量(不含水果): 223.9mg															
10月30日	一	越南豬肉河粉	越式紅燒肉	鮮肉包子*1	蒜香有機小松菜	-	水果	4.3	2.0	1.4	2.1	0.7	0.0	622.5	250.7
10月31日	二	紫米糙米飯(有機白米)	紅棗枸杞麻油雞	◎番茄豆腐蛋	洋菇有機味美菜	●◎奶香玉米濃湯	水果	5.0	2.6	1.4	2.1	0.7	0.0	716.5	149.4
週平均鈣含量(不含水果): 200.1mg															

★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、百香果等時令水果; 青菜也以一週不重覆為原則。

2. 供應的魚種: 水鱉魚、鯇魚、烏魚、鱈魚...等

3. 蔬菜供應種類: 青江菜、小白菜、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: 10/19(四)

★清江特色餐: 10/5萬壽菊花生綠豆湯、10/11月桂葉南瓜濃湯、10/18百里香雜菜湯、10/23迷迭香普羅旺斯燉菜

★清江國際飲食文化特色餐: 10/12(四)泰國料理、10/18(三)義大利料理、10/23(一)法國料理、10/30(一)越南料理

★收費標準:

	每週一天	每週五天
1-2年級	4天, 240元	20天, 1200元
3-6年級	-	20天, 1200元

建議欄	
-----	--

過敏性物質標示

過敏性物質	蛋類	奶類	糖類	花生	海產類
標示圖像	◎	●	*	☆	**