

清江國小群組 112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(谷)	豆魚蛋肉類(谷)	蔬菜類(谷)	油脂類(油/糖/鹽)	水素類(谷)	乳品類(谷)	熱量(卡)	鈣含量(mg)
10月2日	一	蕎麥糙米飯(有機白米)	芝麻鐵板燒干片	◎南瓜蒸蛋	金菇有機空心菜	黃瓜枸杞湯	水果	4.6	2.3	1.5	2.3	0.7	0.0	677.5	417.6
10月3日	二	香椿時蔬炒飯(有機白米)	左宗棠麵腸*1	-	鮑菇有機味美菜	味增豆腐湯	水果	4.8	2.8	1.2	2.2	0.7	0.0	717.0	153.1
10月4日	三	雜糧飯	鹹酥堅果豆腐	奶油金針菇燴絲瓜	金粒油菜	◎扁蒲蛋花湯	水果	4.9	1.0	2.0	2.3	0.7	0.0	613.5	209.0
10月5日	四	胚芽糙米飯	海南豆包	堅果玉米素肉茸	薑香鮑菇有機荷葉白菜	★萬壽花生綠豆湯	水果	6.2	2.7	1.2	2.4	0.7	0.0	816.5	304.5
10月6日	五	薏仁糙米飯	梅干燒油腐	黃豆芽油片炒素肉絲	枸杞有機山菠菜	肉骨茶風味湯	鮮奶	4.5	1.6	2.2	2.3	0.0	0.8	713.5	470.0
週平均鈣含量(不含水果): 310.8mg															
10月11日	三	麥片糙米飯	豆酥清蒸凍豆腐	什錦扁蒲	金菇小白菜	●月桂葉南瓜濃湯	水果	4.8	1.0	1.7	2.0	0.7	0.0	585.5	284.5
10月12日	四	薑黃紅藜糙米飯(有機白米)	泰式打拋干丁	椰汁綠咖哩	紅椒有機青松菜	冬蔭鮮蔬湯	水果	5.0	2.0	2.0	2.2	0.7	0.0	691.0	420.1
10月13日	五	紫米糙米飯	椒鹽時蔬豆腸	沙茶素羊羹	鮮菇有機白莧菜	金粒白玉湯	水果	5.0	2.3	1.8	2.3	0.7	0.0	713.0	169.5
週平均鈣含量(不含水果): 291.4mg															
10月16日	一	紅藜糙米飯(有機白米)	咖哩百頁	芝香鮮蔬豆包	金粒有機小白菜	冬菜蘿蔔粉絲湯	水果+豆奶	5.0	2.4	1.8	2.3	0.7	0.0	720.5	165.3
10月17日	二	燕麥糙米飯(有機白米)	黑胡椒燒豆包*1	酸菜麵腸雙花	薑香洋菇有機小松菜	錦姑鮮蔬湯	鮮奶	4.5	2.5	2.0	2.1	0.0	0.8	767.0	320.4
10月18日	三	芝香糙米飯	獵人燴豆腸	◎義式烘蛋	金菇青江菜	百里香雜菜湯	水果	5.1	3.4	1.4	2.3	0.7	0.0	792.5	189.0
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	1.7	2.3	0.7	0.0	709.0	276.4
10月20日	五	蕎麥糙米飯	韓式泡菜燒豆包	哨子豆腐	香菇有機青油菜	味增銀蘿湯	水果	4.8	2.8	1.4	2.1	0.7	0.0	717.5	240.6
週平均鈣含量(不含水果): 238.3mg															
10月23日	一	雜糧飯	紅酒燉豆腸	迷迭香普羅旺斯燉菜	芝香有機黑葉白菜	法式鮮蔬湯	水果	5.3	2.2	1.6	2.1	0.7	0.0	712.5	155.0
10月24日	二	滿江紅糙米飯(有機白米)	椒麻豆腐	芝麻包*1	彩椒有機青松菜	-	水果	3.2	1.1	1.3	2.8	0.7	0.0	507.0	207.7
10月25日	三	薏仁糙米飯	紅燒烤麸	◎關東煮	紅絲油麥菜	◎紫菜蛋花湯	水果	4.8	2.5	1.5	2.1	0.7	0.0	697.5	115.6
10月26日	四	麥片糙米飯(有機白米)	香菇素肉燥	◎日式蒸蛋	枸杞有機荷葉白菜	冬瓜山粉圓	鮮奶	4.5	2.7	0.8	2.0	0.0	0.8	747.5	439.5
10月27日	五	小米糙米飯	壽喜燒豆腸	豆豉干片	金粒有機白莧優愛菜	黃瓜素丸湯	水果	4.6	4.0	1.5	2.2	0.7	0.0	800.5	418.3
週平均鈣含量(不含水果): 267.2mg															
10月30日	一	越南河粉	越式紅燒油腐	芋泥包*1	薑香有機小白菜	-	水果	4.3	1.3	1.3	2.1	0.7	0.0	567.5	384.6
10月31日	二	紫米糙米飯(有機白米)	紅棗枸杞麻油凍豆腐	◎番茄豆腐蛋	洋菇有機味美菜	◎●奶香玉米濃湯	水果	4.7	1.8	1.5	2.0	0.7	0.0	633.5	333.4
週平均鈣含量(不含水果): 359.0mg															

★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. 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

過敏性物質標示

過敏性物質	臺類	奶類	鰹類	花生	海產類
標示圖像	◎	●	*	☆	**

★本月無肉日供應日期: 10/19(四)

★清江特色餐: 10/5萬壽花生綠豆湯、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	
-----	--