

清江國小群組 114年05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：田綾琳(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 肉類 (公克)	豆製品 肉類 (公克)	蔬菜類 (公克)	油炸 堅果類 蛋類 (公克)	水素類 堅果類 (公克)	乳品類 (公克)	熱量 (卡)	鈣含量 (mg)
5月1日	四	香菇麵線	蜜汁炸豆腸	奶黃包子1	枸杞有機荷葉白菜	—	水果	3.9	2.9	1.3	3.0	0.7	0.0	700.0	232.0
5月2日	五	胚芽糙米飯	韓式燒豆包	客家小炒	芝香有機青油菜	◎扁蒲蛋花湯	鮮奶	4.5	3.8	1.6	2.4	0.0	0.8	868.0	631.7
週平均鈣含量(不含水果)：431.9mg															
5月5日	一	紫米糙米飯(有機白米)	京醬干片	◎玉米蒸蛋	金菇有機黑葉白菜	酸菜時蔬湯	鮮奶	4.5	2.5	1.4	2.1	0.0	0.8	752.0	629.6
5月6日	二	◎古早味蛋餅蛋炒飯(有機白米)	★茄汁豆腐	—	紅絲有機味美菜	海芽薑絲湯	水果	4.8	1.3	1.2	3.1	0.7	0.0	645.0	305.2
5月7日	三	芝香蕎麥糙米飯	花瓜素雞	塔香沙茶豆干	彩椒蚵白白菜	錦菇鮮蔬湯	水果	4.5	3.5	1.7	2.6	0.7	0.0	779.0	548.1
5月8日	四	燕麥糙米飯	泰式羅勒打拋干丁	豆捲高麗菜	薑香草菇有機青江菜	黃瓜鮮菇湯	水果	4.5	2.2	1.9	2.1	0.7	0.0	664.0	347.1
5月9日	五	薏仁糙米飯	★茶香滷油腐1	●起司焗烤豆腐	鮮菇有機空心菜	芋頭椰香山粉圓	水果	4.7	1.9	1.0	2.0	0.7	0.1	643.5	395.3
週平均鈣含量(不含水果)：445.1mg															
5月12日	一	番茄疙瘩湯麵	芝麻橙香百頁	豆沙包子1	鮑菇有機小白菜	—	水果	3.9	1.1	1.5	2.6	0.7	0.0	552.0	172.0
5月13日	二	紅藜糙米飯(有機白米)	◎芝香壽喜燒	★堅果毛豆四寶	枸杞有機小松菜	冬菜粉絲湯	鮮奶	5.1	2.0	1.4	2.4	0.0	0.8	770.0	552.8
5月14日	三	小米糙米飯	醬燒豆包1	麻辣凍豆腐	金粒青江菜	海結鮮味湯	水果	4.5	2.7	1.3	2.1	0.7	0.0	686.5	308.2
5月15日	四	地瓜糙米飯(有機白米)	◎番茄豆腐蛋	☆紫蘇家常滷味	芝香有機黑葉白菜	日式味噌雜煮	水果+豆 奶	4.5	2.7	1.5	2.1	0.7	0.0	691.5	247.0
5月16日	五	麥片糙米飯	破布子清蒸凍豆腐	黃瓜增素甜不辣	金菇有機青松菜	剥皮辣椒蔬菜湯	水果	4.6	1.0	2.0	2.1	0.7	0.0	583.5	316.9
週平均鈣含量(不含水果)：319.4mg															
5月19日	一	胚芽糙米飯(有機白米)	醬冬瓜筍香豆脯	油片花椰菜	枸杞有機山菠菜	藥膳鮮味湯	水果	4.5	2.7	2.3	2.0	0.7	0.0	707.0	191.3
5月20日	二	雜糧飯(有機白米)	☆花生燉豆腐	◎日式蒸蛋	鮮菇有機白莧菜	綠豆冬瓜露	水果	5.5	1.9	1.2	2.8	0.7	0.0	725.5	336.9
5月21日	三	芝香糙米飯	★鹹酥堅果百頁	關東煮	紅絲小白菜	扁蒲木耳湯	水果	4.8	1.3	1.9	2.6	0.7	0.0	640.0	192.8
5月22日	四	炸醬乾麵	★左宗棠麵腸	芝麻包子1	金粒有機荷葉白菜	◎紫菜蛋花湯	鮮奶	3.0	2.6	1.3	3.5	0.0	0.8	715.0	340.7
5月23日	五	海苔糙米飯	紅燒凍豆腐	咖哩干丁	紅椒有機味美菜	●◎奧勒岡玉米濃湯	水果	4.9	2.1	1.4	2.1	0.7	0.1	687.0	501.5
週平均鈣含量(不含水果)：312.6mg															
5月26日	一	薏仁糙米飯(有機白米)	砂鍋豆腸	五彩銀芽	薑香洋菇有機空心菜	味噌湯	水果	4.7	3.4	1.8	2.6	0.7	0.0	788.0	238.5
5月27日	二	香菇油飯(有機白米)	★迷迭香蜜汁燒豆包1	—	金粒有機味美菜	蘿蔔素丸湯	水果	4.5	2.2	1.0	2.1	0.7	0.0	641.5	127.9
5月28日	三	芝香红豆糙米飯	黑胡椒干片	☆麻油薑香海帶絲	紅椒莧菜	香菇素羊肉羹	水果	4.4	2.0	2.0	2.8	0.7	0.0	676.0	536.3
5月29日	四	蕎麥糙米飯	●春川辣炒豆包	◎★洋芋玉米炒蛋	芝香有機小白菜	筍片鮮菇湯	鮮奶	5.1	3.1	1.5	2.4	0.0	0.9	870.0	423.5
週平均鈣含量(不含水果)：331.6mg															

★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、蚵白菜、油菜、莧菜…等；有機蔬菜平均鈣含量50-100mg/100g

過敏性物質 標示圖像	蛋類 ◎	奶類 ●	穀類 * 次	堅果類 ** 5次	海產類 甜湯 2次	花生 ☆	堅果類 ★
---------------	---------	---------	--------------	-----------------	-----------------	---------	----------

★本月無肉日供應日期：5/15(四)

★清江特色餐：5/8泰式羅勒打拋干丁、5/15紫蘇家常滷味、5/23奧勒岡素火腿玉米濃湯、5/27迷迭香蜜汁燒豆包1

★教育局有機菜補助日：5/1、5/5、5/6、5/8、5/12、5/13、5/15、5/19、5/20、5/22、5/26、5/27、5/29

★教育局有機米補助日：5/6、5/13、5/20、5/27

★收費標準：

	每週一天	每週五天
1-2年級	4天, 240元	21天, 1260元
3-6年級	—	21天, 1260元

建議欄