

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：田建琳(營養字第009608號)



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果/ 鮮奶	全蛋類 種類(份)	五臟蛋 肉類(份)	蔬菜類 (份)	肉類 或海鮮類(份)	水果類 (份)	乳油類 (份)	飽量 (件/包)	鈣含量 (mg)																																								
5月1日	四	香菇麵線	蜜汁炸豆腸	奶黃包*1	枸杞有機苣荳白菜	—	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	金菇有機黑茼蒿白菜	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	◎古早味菜脯蛋炒飯(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	★茶香滷油腐乳	●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*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	紅薯糙米飯(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	芝香有機黑茼蒿白菜	日式味噌雞煮	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	黃瓜燴素甜不辣	金菇有機青松菜	剝皮辣椒蔬菜湯	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)	醬冬瓜筍香燒豆腸	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)	☆花生燉油腐	◎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*1	金粒有機苣荳白菜	◎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)	★遠送香蜜汁燒豆包*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	芝香紅豆糙米飯	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																																																							
<table><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><td rowspan="2">豆類 及豆製品 20次</td><td rowspan="3">魚肉 及海鮮 次</td><td rowspan="3">豬肉 次</td><td rowspan="3">雞肉 次</td><td rowspan="3">生鮮食材 21次</td><td rowspan="3">調理食品 次</td><td colspan="2">副菜加工食品</td><td rowspan="3">魚肉類 次</td><td rowspan="3">其他 次</td><td rowspan="3">油炸品 5次</td><td rowspan="3">甜湯 2次</td></tr><tr><td colspan="2"></td></tr><tr><td colspan="14"></td></tr></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 20次	魚肉 及海鮮 次	豬肉 次	雞肉 次	生鮮食材 21次	調理食品 次	副菜加工食品		魚肉類 次	其他 次	油炸品 5次	甜湯 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 20次	魚肉 及海鮮 次	豬肉 次	雞肉 次	生鮮食材 21次	調理食品 次	副菜加工食品		魚肉類 次	其他 次	油炸品 5次	甜湯 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																																																							
<table><tr><td>過敏性物質 標示圖像</td><td>蛋類 ◎</td><td>奶類 ●</td><td>蝦類 *</td><td>海產類 **</td><td>花生 ☆</td><td>堅果類 ★</td></tr></table>																過敏性物質 標示圖像	蛋類 ◎	奶類 ●	蝦類 *	海產類 **	花生 ☆	堅果類 ★																																	
過敏性物質 標示圖像	蛋類 ◎	奶類 ●	蝦類 *	海產類 **	花生 ☆	堅果類 ★																																																	
備註：1. 當季水果：西瓜、木瓜、鳳梨、芭樂等時令水果；青菜也以一週不重複為原則。																																																							
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																																																							
★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遠送香蜜汁燒豆包*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																																																							
★教育局有機菜補助日：5/6、5/13、5/20、5/27																																																							
★收費標準：																																																							
<table><tr><td></td><td>每週一天</td><td>每週五天</td></tr><tr><td>1-2年級</td><td>4天，240元</td><td>21天，1260元</td></tr><tr><td>3-6年級</td><td>—</td><td>21天，1260元</td></tr></table>																	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																															
	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																																																					
<table><tr><td>建議欄</td><td></td></tr></table>																建議欄																																							
建議欄																																																							

過敏性物質標示

過敏性物質	蛋類	奶類	蝦類	海產類	花生	堅果類
標示圖像	◎	●	*	**	☆	★