

清江國小群組 114年09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	全穀雜 糧類 (份)	豆及蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類 或海鮮 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	熱量 (千卡)	鈣含量 (mg)																						
9月1日	一	紅藜糙米飯(有機白米)	芝香壽喜燒百頁	◎★洋芋菜脯蛋	鮮菇有機黑茼蒿	冬瓜酸菜湯	水果	4.8	1.3	1.6	2.3	0.7	0.0	619.0	156.8																						
9月2日	二	小米糙米飯(有機白米)	咖哩香茅油腐	豆捲高麗菜	枸杞有機空心菜	◎紫菜蛋花湯	水果	4.7	1.7	1.7	2.1	0.7	0.0	635.5	302.1																						
9月3日	三	紫米糙米飯	糖醋豆包*1	◎關東煮	金菇油菜	綠豆米苔目	水果	5.8	2.4	1.2	2.5	0.7	0.0	770.5	170.8																						
9月4日	四	味噌拉麵	三杯豆腸	奶黃包*1	薑香鮑菇有機白茼蒿	—	水果	3.5	2.8	1.5	2.5	0.7	0.0	647.0	204.1																						
9月5日	五	燕麥糙米飯	☆花生燉凍豆腐	韓式豆腐粉絲煲	金粒有機青江菜	黃瓜枸杞湯	鮮奶	5.2	1.2	1.6	2.6	0.0	0.5	686.0	505.8																						
週平均鈣含量(不含水果)：267.9mg																																					
9月8日	一	薏仁糙米飯	義式迷迭香燉蘭花干	酸菜麵腸雙花	彩椒有機小白菜	番茄白菜湯	鮮奶	4.8	1.4	2.1	2.1	0.0	0.5	663.0	555.7																						
9月9日	二	◎黑胡椒牛肉燉飯(有機白米)	●★起司醬酥炸豆腐	—	紅絲有機油江菜	味噌湯	水果	5.1	3.1	1.2	2.7	0.7	0.0	783.0	188.6																						
9月10日	三	蕎麥糙米飯	紅燒烤麩	麻婆豆腐	芝香蚵白菜	錦菇鮮蔬湯	水果	4.8	2.9	1.2	2.3	0.7	0.0	729.0	140.5																						
9月11日	四	紅藜糙米飯(有機白米)	沙茶黑干片	●◎奶香南瓜蒸蛋	金菇有機黑茼蒿	扁蒲木耳湯	水果	4.5	2.3	1.5	2.6	0.7	0.0	684.0	488.8																						
9月12日	五	海苔糙米飯	◎日式親子丼	麻油薑香海帶絲	枸杞有機空心菜	金粒蘿蔔湯	水果	4.7	3.0	1.7	2.1	0.7	0.0	733.0	206.8																						
週平均鈣含量(不含水果)：316.1mg																																					
9月15日	一	素羊肉麵線	椒鹽豆腸	豆沙包*1	芝香有機小松菜	—	水果	4.2	2.8	1.3	2.5	0.7	0.0	691.0	188.3																						
9月16日	二	雞捲飯(有機白米)	◎香菇瓜子干丁	韓式辣炒年糕	薑香洋菇有機空心菜	萬壽菊冬瓜山粉圓	鮮奶	5.2	2.3	1.5	2.1	0.0	0.5	743.5	612.4																						
9月17日	三	紅藜糙米飯	BBQ燒豆包*1	什錦扁蒲	香菇青江菜	海結薑絲湯	水果	4.5	2.2	1.9	2.1	0.7	0.0	664.0	176.5																						
9月18日	四	地瓜糙米飯(有機白米)	◎奶油時蔬炒蛋	塔香凍豆腐	金粒有機茼蒿白菜	◎酸辣湯	水果	4.2	1.3	1.8	2.6	0.7	0.0	595.5	264.5																						
9月19日	五	芝香糙米飯	梅干燒百頁結	黃瓜增素甜不辣	紅椒有機味美菜	藥膳鮮蔬湯	水果	4.5	1.6	2.3	2.1	0.7	0.0	629.0	164.5																						
週平均鈣含量(不含水果)：281.2mg																																					
9月22日	一	蕎麥糙米飯(有機白米)	京醬豆腸	★堅果毛豆四寶	金菇有機白茼蒿	粉絲香菇雙色蘿蔔湯	水果	4.9	2.9	1.6	2.3	0.7	0.0	746.0	269.0																						
9月23日	二	麥片糙米飯(有機白米)	海帶香菇素雞	◎古早味醬油蒸蛋	雙菇有機黑茼蒿	玉菜金菇湯	水果+保久乳	4.5	2.7	1.5	2.1	0.7	0.5	766.5	166.9																						
9月24日	三	薏仁糙米飯	糖醋豆腸	醬燒冬瓜豆包	金粒小白菜	鮮菇黃瓜湯	水果+豆奶	4.7	3.4	1.9	2.2	0.7	0.0	772.5	163.5																						
9月25日	四	番茄肉醬貝殼麵	檸檬草燒油豆腐*1	芝麻包*1	薑香洋菇有機空心菜	◎●素火腿玉米濃湯	鮮奶	4.4	1.2	1.3	3.2	0.0	0.5	649.5	416.2																						
9月26日	五	胚芽糙米飯	豆酥清蒸豆腐	◎蛋酥白菜滷	鮑菇有機油菜	日式味噌雜煮	水果	4.5	1.4	1.9	2.1	0.7	0.0	604.0	269.0																						
週平均鈣含量(不含水果)：256.9mg																																					
9月30日	二	◎香捲炒飯(有機白米)	椒麻豆腐	—	紅絲有機白茼蒿	海芽素丸湯	水果	4.3	1.2	1.3	2.5	0.7	0.0	578.0	247.0																						
週平均鈣含量(不含水果)：247.0mg																																					
<table><tr><th colspan="4">主菜種類及供應頻率(次/月)</th><th colspan="2">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 rowspan="2">豆類 及豆製品 20次</th><th rowspan="2">魚肉 及海鮮 次</th><th rowspan="2">豬肉 次</th><th rowspan="2">雞肉 次</th><th rowspan="2">生鮮食材 21次</th><th rowspan="2">調理食品 次</th><th colspan="2">副菜加工食品</th><th rowspan="2">油炸品 5次</th><th rowspan="2">甜湯 2次</th></tr><tr><th>魚肉類 次</th><th>其他 次</th></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		油炸品 5次	甜湯 2次	魚肉類 次	其他 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		油炸品 5次	甜湯 2次																												
						魚肉類 次	其他 次																														
<p>★本校學校午餐全面使用非基因改造食材。</p> <p>過敏性物質標示</p> <table><tr><th>過敏性物質 標示圖像</th><th>蛋類 ◎</th><th>奶類 ●</th><th>蝦類 ✱</th><th>海產類 ✱✱</th><th>花生 ☆</th><th>堅果類 ★</th></tr></table> <p>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、芥藍菜、油菜、莧菜…等；有機蔬菜平均鈣含量50-100mg/100g</p> <p>★本月無肉日供應日期：9/18(四)</p> <p>★清江特色餐：9/2咖哩香茅油腐、9/8義式迷迭香燉蘭花干、9/16萬壽菊冬瓜山粉圓、9/25檸檬草燒油豆腐*1</p> <p>★114學年度食農暨健康飲食教育主題-海藻類特色餐：9/23海帶香菇素雞</p> <p>★教育局有機菜補助日：9/1、9/2、9/4、9/8、9/9、9/11、9/15、9/16、9/18、9/22、9/23、9/25、9/30</p> <p>★教育局有機米補助日：9/2、9/9、9/16、9/23、9/30</p> <p>★教育局有機菇補助日：9/22</p> <p>★收費標準：</p> <table><tr><th></th><th>每週一天</th><th>每週五天</th></tr><tr><td>1年級</td><td>5天，325元</td><td>20天，1300元</td></tr><tr><td>2年級</td><td>5天，325元</td><td>21天，1365元</td></tr><tr><td>3-6年級</td><td>—</td><td>21天，1365元</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 ★		每週一天	每週五天	1年級	5天，325元	20天，1300元	2年級	5天，325元	21天，1365元	3-6年級	—	21天，1365元			
過敏性物質 標示圖像	蛋類 ◎	奶類 ●	蝦類 ✱	海產類 ✱✱	花生 ☆	堅果類 ★																															
	每週一天	每週五天																																			
1年級	5天，325元	20天，1300元																																			
2年級	5天，325元	21天，1365元																																			
3-6年級	—	21天，1365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	◎	●	*	**	☆	★