

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)	豆魚蛋 肉類(公克)	蔬菜類 (公克)	油脂類 堅果種子 蛋(公克)	水素類 (公克)	乳品類 (公克)	熱量 (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	鮮菇有機黑葉白菜	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	薑香鮑姑有機白莧菜	-	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	◎黑胡椒素肉絲炒飯(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	紅燒烤麸	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	金菇有機黑葉白菜	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	雜糧飯(有機白米)	◎香菇瓜子丁	韓式辣炒年糕	薑香洋菇有機空心菜	萬毒菊冬瓜山粉圓	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	金粒有機荷葉白菜	◎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	黃瓜燴素甜不辣	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	金菇有機白莧菜	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	雙菇有機黑葉白菜	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	鮑姑有機油菜	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	◎香椿炒飯(有機白米)	椒麻豆腐	-	紅絲有機白莧菜	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

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	魚肉	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	副菜加工食品		魚肉類	其他	油炸品	甜湯	
						次	次					
20次	次	次	次	21次	次			次	次	5次	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

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

★本月無肉日供應日期：9/18(四)

★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

★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

★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

★教育局有機米補助日：9/2、9/9、9/16、9/23、9/30

★教育局有機菇補助日：9/22

★收費標準：

	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

建議欄	
-----	--