

清江國小群組 114年09月份 營養午餐葷食菜單

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 (谷)	豆魚蛋 肉類 (肉)	蔬菜類 (菜)	油脂類 堅果類 (堅果)	水素類 (谷)	乳品類 (谷)	熱量 (卡)	鈣含量 (mg)
9月1日	一	紅藜糙米飯(有機白米)	芝香壽喜燒肉片	◎★洋芋菜脯蛋	鮮菇有機黑葉白菜	冬瓜酸菜大骨湯	水果	4.8	2.6	1.7	2.5	0.7	0.0	728.0	139.4
9月2日	二	小米糙米飯(有機白米)	咖哩香茅雞	豆捲高麗菜	枸杞有機空心菜	◎紫菜蛋花大骨湯	水果	4.7	1.9	1.8	2.3	0.7	0.0	662.0	135.6
9月3日	三	紫米糙米飯	*✿糖醋虱目魚柳	◎關東煮	金菇油菜	綠豆米苔目	水果	5.8	2.7	1.2	2.5	0.7	0.0	793.0	236.5
9月4日	四	●豚骨拉麵	三杯雞	鮮肉包子1	蒜香鮑菇有機白莧菜	—	水果	3.6	2.9	1.3	2.5	0.7	0.0	656.5	174.2
9月5日	五	燕麥糙米飯	☆花生燉豬腳	韓式豆腐粉絲煲	金粒有機青江菜	黃瓜枸杞大骨湯	鮮奶	5.2	2.2	1.6	2.6	0.0	0.5	761.0	341.7

週平均鈣含量(不含水果)：205.5mg

9月8日	一	薏仁糙米飯	義式迷迭香燉雞	酸菜麵腸雙花	彩椒有機小白菜	番茄白菜大骨湯	鮮奶	4.8	2.0	2.2	2.3	0.0	0.5	719.5	330.5
9月9日	二	◎黑胡椒肉絲炒飯(有機白米)	✿●★起司醬酥炸水薑魚球	—	紅絲有機油江菜	味噌湯	水果	4.9	2.9	1.2	2.7	0.7	0.0	754.0	147.1
9月10日	三	蕎麥糙米飯	◎土匪雞翼1	麻婆豆腐	芝香蚵白菜	錦菇鮮蔬大骨湯	水果	4.6	3.0	1.0	2.1	0.7	0.0	708.5	138.5
9月11日	四	紅藜糙米飯(有機白米)	沙茶嫩豬柳	◎●奶香南瓜雞茸蒸蛋	金菇有機黑葉白菜	*蝦香扁蒲湯	水果	4.5	2.5	1.6	2.6	0.7	0.0	701.5	200.7
9月12日	五	海苔糙米飯	◎日式親子丼	麻油蒜香海帶絲	枸杞有機空心菜	金粒蘿蔔大骨湯	水果	4.7	2.2	1.7	2.1	0.7	0.0	673.0	166.2

週平均鈣含量(不含水果)：196.6mg

9月15日	一	*肉羹麵線	*✿椒鹽鮭魚球	叉燒包子1	芝香有機小松菜	—	水果	3.8	2.8	1.2	2.5	0.7	0.0	660.5	192.1
9月16日	二	雜糧飯(有機白米)	香菇瓜子肉	韓式辣炒年糕	蒜香洋菇有機空心菜	萬毒菌冬瓜山粉圓	鮮奶	5.2	2.5	1.7	2.3	0.0	0.5	772.5	389.1
9月17日	三	紅藜糙米飯	BBQ烤雞腿1	*開陽扁蒲	香菇青江菜	海結薑絲大骨湯	水果	4.5	2.2	1.8	2.1	0.7	0.0	661.5	151.0
9月18日	四	地瓜糙米飯(有機白米)	◎奶油洋蔥炒蛋	塔香凍豆腐	金粒有機荷葉白菜	◎酸辣湯	水果	4.2	1.3	1.9	2.6	0.7	0.0	598.0	264.6
9月19日	五	芝香糙米飯	梅干扣肉	黃瓜燴黑輪	紅椒有機味美菜	藥膳排骨大骨湯	水果	4.6	2.3	2.3	2.3	0.7	0.0	697.5	227.2

週平均鈣含量(不含水果)：244.8mg

9月22日	一	蕎麥糙米飯(有機白米)	京醬肉柳	★堅果毛豆四寶	金菇有機白莧菜	粉絲香菇雙色蘿蔔大骨湯	水果	4.9	2.4	1.7	2.5	0.7	0.0	720.0	233.0
9月23日	二	麥片糙米飯(有機白米)	海帶香菇雞	◎古早味醬油蒸蛋	雙菇有機黑葉白菜	玉菜金菇大骨湯	水果+保久乳	4.5	2.3	1.5	2.1	0.7	0.5	736.5	143.6
9月24日	三	薏仁糙米飯	蒜泥白肉	醬燒冬瓜豆包	金粒小白菜	鮮菇黃瓜大骨湯	水果+豆奶	4.5	3.2	2.2	2.2	0.7	0.0	751.0	127.6
9月25日	四	番茄肉醬貝殼麵	✿標草蒜香烤腿排1	芝麻包子1	蒜香洋菇有機空心菜	◎●火腿玉米濃湯	鮮奶	4.4	2.2	1.3	3.2	0.0	0.5	724.5	293.7
9月26日	五	胚芽糙米飯	*✿蒜蓉清蒸鰻魚	◎蛋酥白菜滷	鮑菇有機油菜	日式味噌雜煮	水果	4.6	2.7	1.9	2.2	0.7	0.0	713.0	223.3

週平均鈣含量(不含水果)：204.2mg

9月30日	二	吉旱味蒜頭飯(有機白米)	椒麻雞	—	紅絲有機白莧菜	海芽魚丸大骨湯	水果	4.2	2.3	0.9	3.5	0.7	0.0	688.5	158.3
-------	---	--------------	-----	---	---------	---------	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------	-------

週平均鈣含量(不含水果)：158.3mg

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 及海鮮	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
次	4次	7次	9次	21次	次	次	次	5次
								2次

★本校學校午餐供應之豬肉產地均為臺灣。

★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、芭樂等時令水果；青菜也以一週不重複為原則。

2. 供應的魚種：水煮魚、虱目魚、鮭魚、旗魚…等

3. 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：9/18(四)

★清江特色餐：9/2咖哩香茅雞、9/8義式迷迭香燉雞、9/16萬壽菊冬瓜山粉圓、9/25標草蒜香烤腿排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

★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	
-----	--