

清江國小群組 115年01.02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	全穀類 總類(份)	豆及菜 肉類(份)	蔬菜類 (份)	油 類(份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	熱量 (千卡)	鈣含量 (mg)																																																		
1月2日	五	燕麥糙米飯	海南豆包	麵筋扁蒲	金粒有機苜蓿菜	海芽豆腐湯	水果	4.5	3.2	1.8	2.1	0.7	0.0	736.5	213.1																																																		
週平均鈣含量(不含水果)：213.1mg																																																																	
1月5日	一	雜糧飯(有機白米)	韓式凍豆腐	◎★堅果洋芋菜脯蛋	金菇有機福山茼蒿	黃瓜枸杞湯	水果	5.0	1.5	1.7	2.6	0.7	0.0	664.0	276.6																																																		
1月6日	二	麥片糙米飯(有機白米)	花瓜素雞	◎蛋酥腐皮高麗菜	芝香有機小白菜	雙丁甜湯	鮮奶	4.9	2.3	1.9	2.3	0.0	0.5	741.5	392.8																																																		
1月7日	三	胚芽糙米飯	★起司醬酥炸豆腸	哨子豆腐	香菇青江菜	榨菜時蔬湯	水果	4.9	3.3	1.4	2.6	0.7	0.0	784.5	283.1																																																		
1月8日	四	青醬羅勒義大利麵	☆芝香蜜汁燒油腐*1	芝麻包*1	枸杞有機山茼蒿	南瓜濃湯	水果	4.3	1.2	1.1	2.6	0.7	0.0	577.5	263.6																																																		
1月9日	五	蕎麥糙米飯	◎咖哩蘋果烏蛋	客家小炒	薑香洋菇有機A菜	冬瓜玉米湯	水果	4.8	2.6	1.3	2.4	0.7	0.0	713.5	417.3																																																		
週平均鈣含量(不含水果)：326.7mg																																																																	
1月12日	一	薏仁糙米飯	三杯豆包	◎南瓜蒸蛋	鮑菇有機苜蓿菜	味噌銀蘿湯	水果	5.0	3.3	1.3	2.4	0.7	0.0	780.0	248.7																																																		
1月13日	二	◎香椿炒飯(有機白米)	海苔鹹酥豆腐	-	紅絲有機高麗菜	紫菜素丸湯	水果	4.3	1.7	1.5	2.6	0.7	0.0	625.0	268.4																																																		
1月14日	三	紅藜糙米飯	百里香燒豆包*1	◎黃瓜燴油片	彩椒油菜	山藥紅棗湯	水果	4.8	2.4	1.7	2.1	0.7	0.0	695.0	167.0																																																		
1月15日	四	小米糙米飯(有機白米)	沙茶干片	麵腸花椰	金粒有機菠菜	肉骨茶風味湯	鮮奶	4.5	2.0	2.4	2.6	0.0	0.5	717.0	562.8																																																		
1月16日	五	紫米糙米飯	時蔬蘭花干	☆塔香海草	芝香有機青油菜	◎扁蒲蛋花湯	水果	4.5	1.1	1.9	2.3	0.7	0.0	590.5	532.5																																																		
週平均鈣含量(不含水果)：353.9mg																																																																	
1月19日	一	金瓜炒米粉	椒鹽豆腸	豆沙包*1	薑香有機A菜	金菇玉菜湯	水果	4.3	2.7	1.5	2.5	0.7	0.0	695.5	157.6																																																		
1月20日	二	燕麥糙米飯(有機白米)	◎佛跳牆	★堅果玉米肉腸	金菇有機青江菜	結頭菜湯	水果+豆奶	5.0	1.1	1.4	2.8	0.7	0.0	635.5	269.6																																																		
1月21日	三	芝香糙米飯	菠蘿百頁	◎紫菜豆腐羹	枸杞油麥菜	桂圓紅豆紫米湯	水果	5.9	1.5	1.3	2.4	0.7	0.0	708.0	181.0																																																		
1月22日	四	地瓜糙米飯(有機白米)	◎番茄蛋豆腐	關東煮	豆捲有機黑葉白菜	日式味噌雜煮	水果+保久乳	4.5	1.4	1.7	2.0	0.7	0.5	669.5	327.8																																																		
1月23日	五	蕎麥糙米飯	紫蘇燒油腐*1	無辣泡菜辣炒年糕	鮮菇有機福山菜	玉米鮮味湯	鮮奶	5.6	1.1	1.5	2.1	0.0	0.5	681.5	417.8																																																		
週平均鈣含量(不含水果)：270.8mg																																																																	
寒 假																																																																	
2月23日	一	海苔麥片糙米飯(有機白米)	◎滷豆腐	油片炒甘藍	金粒有機青菜	錦菇鮮蔬湯	水果	4.5	1.4	2.1	2.2	0.7	0.0	616.5	285.3																																																		
2月24日	二	小米糙米飯(有機白米)	枸杞麻油豆腸	◎玉米滑嫩蒸蛋	紅絲有機青菜	海芽薑絲湯	水果	4.5	3.3	1.3	2.1	0.7	0.0	731.5	366.5																																																		
2月25日	三	雜糧飯	豆酥清蒸凍豆腐	咖哩肉末香茅粉綠煲	芝香小白菜	冬瓜酸菜湯	水果	5.5	1.1	1.7	2.1	0.7	0.0	646.5	324.6																																																		
2月26日	四	鍋燒泡菜烏龍麵	茶香滷豆包*1	奶黃包*1	彩椒有機青菜	-	鮮奶	3.0	2.2	1.4	2.2	0.0	0.5	584.0	274.3																																																		
週平均鈣含量(不含水果)：312.7mg																																																																	
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <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> <th rowspan="2">豆類 及豆製品</th> <th rowspan="2">魚肉 及海鮮</th> <th colspan="2">豬肉</th> <th colspan="2">雞肉</th> <th colspan="2">生鮮食材</th> <th colspan="2">調理食品</th> <th colspan="2">副菜加工食品</th> <th rowspan="2">油炸品</th> <th rowspan="2">甜湯</th> </tr> <tr> <th>次</th> <th>次</th> <th>次</th> <th>次</th> <th>次</th> <th>次</th> <th>次</th> <th>次</th> <th>次</th> <th>次</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>19次</td> <td>次</td> <td>次</td> <td>次</td> <td>次</td> <td>次</td> <td>20次</td> <td>次</td> <td>次</td> <td>次</td> <td>次</td> <td>次</td> <td>5次</td> <td>2次</td> </tr> </tbody> </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	魚肉 及海鮮	豬肉		雞肉		生鮮食材		調理食品		副菜加工食品		油炸品	甜湯	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	19次	次	次	次	次	次	20次	次	次	次	次	次	5次	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	魚肉 及海鮮	豬肉		雞肉		生鮮食材		調理食品		副菜加工食品		油炸品	甜湯																																																				
		次	次	次	次	次	次	次	次	次	次																																																						
19次	次	次	次	次	次	20次	次	次	次	次	次	5次	2次																																																				
<p>★本校學校午餐全面使用非基因改造食材。 過敏性物質標示</p> <p>備註：1. 當季水果：槿柑、柳丁、百香果、小番茄等時令水果；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、油麥菜...等；有機蔬菜平均鈣含量50-100mg/100g</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>◎</td> <td>●</td> <td>*</td> <td>**</td> <td>☆</td> <td>★</td> </tr> </tbody> </table> <p>★本月無肉日供應日期：1/22(四)                  ★清江特色餐：1/8青醬羅勒義大利麵、1/14迷迭香燒豆包*1、1/23紫蘇燒油腐*1、2/25咖哩肉末香茅粉綠煲                  ★114學年度食農暨健康飲食教育主題-海藻類特色餐：1/21紫菜豆腐羹                  ★教育局有機菜補助日：1/5、1/6、1/8、1/12、1/13、1/15、1/19、1/20、1/22、2/23、2/24、2/26                  ★教育局有機米補助日：1/6、1/13、1/20、2/24                  ★教育局有機菇補助日：1/12</p>																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																																																											
◎	●	*	**	☆	★																																																												
建議欄																																																																	