

清江國小群組 111年 01.02月份營養午餐葷食菜單明細

1月7日		星期一		烹調方法		
主食	小米紅薯飯	白米		70	g	蒸
		紅藜麥		10	g	
		小米		10	g	
主菜	義式香茅嫩雞	帶皮胸丁	CAS	80	g	煮
		洋芋	Q 中丁	20	g	
		紅蘿蔔	TAP 中丁	10	g	
		番茄	Q 中丁	5	g	
		洋蔥	Q 中丁	3	g	
		彩椒	Q 中丁	10	g	
副菜	京醬千丁	豆子	小丁	45	g	汆
		洋蔥	Q 小丁	5	g	
		紅蘿蔔	TAP 小丁	5	g	
		豆薯	Q 小丁	20	g	
		玉米粒	CAS	5	g	
青菜	枸杞油菜	油菜	TAP	70	g	汆
		枸杞		1	g	
湯品	香菇雞湯	高麗菜	Q 片	20	g	煮
		帶皮胸丁	CAS	5	g	
		香菇	Q 片	5	g	
		乾香菇				
水果	水果	水果		0.7	份	

1月3日		星期二		烹調方法		
主食	有機糙米飯	白米	有機	60	g	蒸
		燕麥粒		15	g	
		糙米		15	g	
主菜	枸杞麻油肉片	肉片	CAS	65	g	煮
		高麗菜	TAP 片	25	g	
		豬血糕	CAS 丁	20	g	
		杏鮑菇	Q 滾刀	5	g	
		薑片		1	g	
		枸杞		1	g	
副菜	麵腸花椰	白花菜	CAS	40	g	汆
		青花菜	CAS	45	g	
		麵腸	片	15	g	
		南瓜子		1	g	
		葡萄乾		2	g	
青菜	荷葉白菜	有機		80	g	汆
		玉米粒	CAS	5	g	
湯品	蛋花鮮菇大骨湯	大黃瓜	Q 片	25	g	煮
		香菇	Q 片	5	g	
		大骨	CAS			
水果	鮮奶	鮮奶		0.8	份	

1月4日		星期三		烹調方法		
主食	粟米糙米飯	白米		60	g	蒸
		黑糯米		15	g	
		糙米		15	g	
主菜	水燻魚	CAS		80	g	炸
	洋芋	Q 中丁		20	g	
	地瓜	Q 中丁		20	g	
	乾巴西里					
	葵瓜子			2	g	
副菜	香香燒豆腐	豆腐	小丁	60	g	煮
		大白菜	Q 片	15	g	
		洋蔥	Q 片	10	g	
		紅蘿蔔	TAP 片	5	g	
		青蔥	段	1	g	
青菜	杏鮑菇	Q 滾刀		5	g	汆
	鮮菇小白菜	小白菜	TAP 段	70	g	
		香菇	Q 片	5	g	
湯品	海帶結			20	g	煮
	大骨	CAS				
	薑絲					
水果	水果	水果		0.7	份	

1月5日		星期四		烹調方法		
主食	螺旋麵			60	g	煮
	番茄	Q 小丁		20	g	
	洋蔥	Q 小丁		10	g	
	絞肉	CAS		10	g	
	三色豆	CAS		15	g	
	洋菇	罐頭		5	g	
主菜	腿排	CAS		120	g	烤
	迷迭香					
副菜	小餐包	小餐包		30	g	汆
青菜	菠菜	有機		85	g	汆
	香菇	Q 片		2	g	
	絞蒜					
	玉米濃湯	洋芋	Q 小丁	10	g	
湯品	玉米粒	CAS		8	g	煮
	紅蘿蔔	TAP 小丁		5	g	
	雞蛋	CAS		3	g	
	奶粉			3	g	
	洋蔥	Q 小丁		5	g	
水果	水果	水果		0.7	份	

1月6日		星期五		烹調方法		
主食	胚芽米	有機		60	g	蒸
	糙米			15	g	
				15	g	
主菜	佛跳牆	肉角	CAS	40	g	煮
		排骨	CAS 丁	30	g	
		大白菜	Q 片	25	g	
		乾香菇		1	g	
		芋頭	Q 中丁	10	g	
		烏蛋	Q		5	
副菜	乾栗子			3	g	煮
	筍干			5	g	
	塔香海茸	海茸		50	g	
		紅蘿蔔	TAP 絲	15	g	
		肉絲	CAS	6	g	
青菜	青江菜	有機		70	g	汆
	熟白芝麻			1	g	
湯品	扁蒲	Q 粗條		30	g	煮
	蝦皮					
	大骨	CAS				
水果	水果	水果		0.7	份	

1月9日 星期一 烹調方法

主食	薑紅糙米飯	白米		60	g	蒸
		小薏仁		10	g	
		糙米		20	g	
主菜	藤粉中埋雞	帶皮胸丁	CAS	80	g	煮
		洋芋	TAP 中丁	20	g	
		紅蘿蔔	TAP 中丁	10	g	
		洋葱	Q 中丁	10	g	
		杏鮑菇	Q 中丁	5	g	
副菜	雙菇蒸蛋	雞蛋	CAS	40	g	蒸
		雪白菇	Q	3	g	
		洋菇	罐頭	3	g	
青菜	金松菜	有機		80	g	汆
		金針菇	Q 段	5	g	
湯品	高麗菜	Q 絲		25	g	煮
		金針菇	Q 段	5	g	
		肉骨茶包				
		大骨	CAS			
水果	水果	水果			0.7	份

1月10日 星期二 烹調方法

主食	韓式拌飯	白米	有機	80	g	煮
		韓國泡菜		10	g	
		肉片	CAS	6	g	
		黃豆芽	Q	20	g	
		大白菜	Q 段	10	g	
		紅蘿蔔	TAP 絲	5	g	
		木耳	Q 絲	5	g	
主菜	烏魚	CAS		80	g	煮
		檸檬				
		菜瓜子		1	g	
		南瓜子		1	g	
		白芝麻		1	g	
副菜						
青菜	羅蔓茄莖	有機		80	g	汆
		黃椒	Q 絲	3	g	
		紅椒	Q 絲	2	g	
湯品	味噌豆腐湯	豆腐	小丁	20	g	煮
		海帶芽		1	g	
		味噌				
		貢丸	CAS	5	g	
水果	水果	水果			0.7	份

1月11日 星期三 烹調方法

主食	雜糧飯	白米		60	g	蒸
		糙米		15	g	
		燕麥粒		10	g	
		黑糯米		5	g	
主菜	梅干燒肉	肉角	CAS	65	g	煮
		白蘿蔔	Q 中丁	25	g	
		梅干菜		10	g	
		紅蘿蔔	TAP 中丁	10	g	
		筍干		10	g	
副菜	媽蠟上樹	冬粉		12	g	煮
		高麗菜	Q 片	25	g	
		木耳	Q 絲	3	g	
		紅蘿蔔	TAP 絲	5	g	
		絞肉	CAS	6	g	
青菜	金松菜	青江菜	TAP 段	70	g	汆
		玉米粒	CAS	5	g	
湯品	芋頭	Q 小丁		20	g	煮
		西谷米		5	g	
		椰菜粉				
水果	水果	水果			0.7	份

1月12日 星期四 烹調方法

主食	白米			60	g	蒸
		小米		10	g	
		糙米		20	g	
主菜	雞肉親子排	帶皮胸丁	CAS	80	g	煮
		高麗菜	TAP 片	20	g	
		洋葱	Q 片	10	g	
		雞蛋	CAS	5	g	
		小黃瓜	Q 片	5	g	
		洋菇	罐頭	5	g	
副菜	豆腐	小丁		35	g	烤
		南瓜	TAP 中丁	40	g	
		杏鮑菇	Q 滾刀	5	g	
		毛豆仁	TAP	5	g	
		鹹蛋		5	g	
青菜	山茼蒿	有機		80	g	汆
		枸杞		1	g	
湯品	鮮菇鮮菇湯	番茄	Q 小丁	15	g	煮
		金針菇	Q 段	8	g	
		紅蘿蔔	TAP 絲	3	g	
		香菇	Q 片	3	g	
水果	鮮奶	鮮奶			0.8	份

1月13日 星期五 烹調方法

主食	紫米糙米飯	白米		60	g	蒸
		黑糯米		10	g	
		糙米		20	g	
主菜	蔥爆肉柳	肉柳	CAS	65	g	煮
		洋葱	Q 絲	10	g	
		黃豆芽	Q	20	g	
		紅蘿蔔	TAP 絲	5	g	
		青蔥		1	g	
		小黃瓜	Q 絲	5	g	
副菜	香菇	Q 片		3	g	煮
	白蘿蔔	Q 中丁		35	g	
	黑輪	CAS 條		15	g	
	油豆腐			10	g	
	玉米	CAS 段		15	g	
	素肉類小塊			10	g	
青菜	味美菜	有機		70	g	汆
		絞蒜				
		洋菇	罐頭	5	g	
湯品	酸菜肉片湯	大白菜	Q 段	20	g	煮
		肉片	CAS	5	g	
		酸菜				
		大骨	CAS			
水果	水果	水果			0.7	份

1月16日 星期一 烹調方法

主食	香菇麵線	蚵仔麵線		60	g	煮
		香菇	Q片	12	g	
		紅蘿蔔	TAP絲	10	g	
		木耳	Q絲	5	g	
		油片	絲	5	g	
		脆筍絲		8	g	
		肉羹	CAS	15	g	
主菜	左宗雞麵	雞翅	CAS	100	g	烤
		洋芋	Q小丁	10	g	
		紅蘿蔔	TAP小丁	5	g	
		青椒	Q小丁	3	g	
		白芝麻		1	g	
副菜	鮮肉包	鮮肉包	CAS	65	g	蒸
青菜	彩椒有機小松菜	小松菜	有機	80	g	汆
		紅椒	Q絲	2	g	
		黃椒	Q絲	3	g	
湯品						
水果	水果	水果		0.7	份	

1月17日 星期二 烹調方法

主食	白米	有機		60	g	蒸
		糙米		22	g	
		紅藜麥		8	g	
主菜	古早味肉燥	豆干	小丁	25	g	煮
		絞肉	CAS	65	g	
		香菇	Q小丁	5	g	
		青蔥		1	g	
		紅蔥頭				
副菜	開陽高麗	高麗菜	TAP片	50	g	煮
		香菇	Q片	5	g	
		木耳	Q絲	5	g	
		紅蘿蔔	TAP絲	10	g	
		蝦米		1	g	
		肉絲	CAS	6	g	
青菜	兒童有機小松菜	小白菜	有機	80	g	汆
		白芝麻		0.5	g	
湯品	山藥枸杞大骨湯	洋芋	Q小丁	20	g	煮
		山藥	Q小丁	10	g	
		枸杞		1	g	
		大骨	CAS			
水果	水果	水果		0.7	份	

1月18日 星期三 烹調方法

主食	藜麥糙米飯	白米		60	g	蒸
		蕎麥		10	g	
		糙米		20	g	
主菜	鹹蛋焗魚柳	虱目魚	Q	70	g	炸
		地瓜	Q粗條	20	g	
		百頁豆腐		20	g	
		柚子醬				
		葵花子		1	g	
副菜	什錦大腸菜	大頭菜	Q片	45	g	煮
		黑輪	CAS片	15	g	
		木耳	Q片	5	g	
		紅蘿蔔	Q片	7	g	
		玉米筍	Q片	5	g	
青菜	鮑菇油麥菜	油麥菜	Q	70	g	汆
		杏鮑菇	Q片	5	g	
湯品	海帶菜大骨湯	海帶芽		1	g	煮
		雞蛋	CAS	5	g	
		大骨	CAS			
水果	水果	水果		0.7	份	

1月19日 星期四 烹調方法

主食	白米	有機		60	g	蒸
		糙米		20	g	
		燕麥粒		10	g	
主菜	京醬肉柳	肉柳	CAS	65	g	煮
		小黃瓜	Q絲	8	g	
		洋蔥	Q絲	10	g	
		青椒	Q絲	3	g	
		豆薯	Q粗絲	20	g	
		紅椒	Q絲	3	g	
副菜	絲苗蛋冬粉	雞蛋	CAS	40	g	煮
		絲瓜	Q厚片	30	g	
		枸杞		1	g	
		冬粉		3	g	
青菜	金蒜有機時蔬	廣島菜	有機	80	g	汆
		金針菇	Q段	5	g	
湯品	南瓜玉米湯	玉米粒	CAS	10	g	煮
		南瓜	Q小丁	15	g	
水果	鮮奶	鮮奶		0.8	份	

2月18日 星期五 烹調方法

主食	小麥糙米飯	白米		60	g	蒸
		糙米		20	g	
		小米		10	g	
主菜	芝麻菜焗肉片	肉片	CAS	65	g	煮
		洋蔥	Q片	10	g	
		大白菜	Q片	25	g	
		紅蘿蔔	TAP片	10	g	
		香菇	Q片	5	g	
		熟白芝麻		1	g	
副菜	蒜茸焗黑輪	蔥段		1	g	煮
		大黃瓜	Q片	55	g	
		黑輪	CAS	15	g	
		木耳	Q片	5	g	
		紅蘿蔔	TAP片	10	g	
青菜	鮮菇蚵白菜	蚵白菜	TAP	70	g	汆
		香菇	Q片	5	g	
湯品	芋頭粉大骨湯	濕米粉		10	g	煮
		芋頭	Q中丁	10	g	
		乾香菇	絲	1	g	
		小蝦米		1	g	
		大骨	CAS			
水果	水果	水果		0.7	份	

2月13日 星期一 烹調方法

主食	胚芽糙米	白米		60	g	蒸
		糙米		20	g	
		胚芽米		10	g	
主菜	海南雞	帶皮胸丁	CAS	80	g	煮
		高麗菜	TAP 片	20	g	
		番茄	Q 大丁	10	g	
		大黃瓜	Q	5	g	
		青蔥				
副菜	日式佃煮菜	雞蛋	CAS	40	g	蒸
		香菇	Q 小丁	5	g	
		玉米粒	CAS	3	g	
		毛豆仁	TAP	2	g	
		柴魚片				
青菜	特級有機青菜	青菜	有機	80	g	汆
		枸杞		1	g	
湯品	香茅白五大骨湯	玉米粒	CAS	10	g	煮
		白蘿蔔	Q 小丁	20	g	
		大骨	CAS			
水果	水果	水果		0.7	份	

2月14日 星期二 烹調方法

主食	特級有機糙米	白米	有機	60	g	蒸
		糙米		15	g	
		燕麥粒		10	g	
		黑糯米		5	g	
主菜	特級有機水蒸魚	水蒸魚	CAS 丁	80	g	炸
		豆腐	大丁	30	g	
		地瓜	Q 中丁	20	g	
		海苔粉				
副菜	咖哩洋芋	洋芋	TAP 中丁	45	g	煮
		紅蘿蔔	TAP 中丁	10	g	
		洋蔥	Q 中丁	15	g	
		毛豆仁	TAP	5	g	
		洋菇	罐頭	5	g	
		咖哩粉				
青菜	特級有機青菜	青菜	有機	80	g	汆
		熟白芝麻		0.5	g	
湯品	特級有機北菇湯	白木耳		2	g	煮
		乾蓮子		1	g	
		枸杞		1	g	
		紅棗		1	g	
水果	水果	水果		0.7	份	

2月15日 星期三 烹調方法

主食	麥片糙米飯	白米		60	g	蒸
		麥片		10	g	
		糙米		20	g	
主菜	匈牙利燻雞	帶皮胸丁	CAS	80	g	煮
		洋芋	TAP 中丁	20	g	
		紅蘿蔔	TAP 中丁	10	g	
		洋蔥	Q 中丁	5	g	
		番茄	Q 中丁	5	g	
		彩椒	Q 中丁	8	g	
副菜	浦瓜肉絲	浦瓜	Q 粗條	60	g	煮
		紅蘿蔔	TAP 絲	10	g	
		肉絲	CAS	6	g	
		玉米粒	CAS	10	g	
青菜	金菇油菜	油菜	TAP	70	g	汆
		金針菇	Q 段	5	g	
湯品	特級有機紫菜湯	紫菜		1	g	煮
		虱目魚丸	CAS	6	g	
		薑絲				
水果	水果	水果		0.7	份	

2月16日 星期四 烹調方法

主食	*****	白米	有機	40	g	煮	
		絞肉	CAS	10	g		
		南瓜	Q 小丁	15	g		
		香菇	Q 小丁	5	g		
		紅蘿蔔	TAP 小丁	10	g		
		青蔥		1	g		
		玉米粒	CAS	5	g		
主菜	茶葉油糖排	里肌排	CAS	75	g	滷	
		香菇	Q 片	5	g		
		玉米粒	CAS	3	g		
		熟白芝麻		1	g		
副菜		叉燒包	叉燒包	CAS	50	g	蒸
青菜	彩椒有機青菜	青菜	有機	80	g	汆	
		黃椒	Q 絲	3	g		
		紅椒	Q 絲	2	g		
湯品							
水果	水果	水果		0.7	份		

2月17日 星期五 烹調方法

主食	薏仁糙米飯	白米		60	g	蒸
		小薏仁		10	g	
		糙米		20	g	
主菜	香菇雞	帶皮胸丁	CAS	80	g	煮
		白蘿蔔	Q 中丁	20	g	
		紅蘿蔔	TAP 中丁	10	g	
		香菇	Q 中丁	5	g	
		乾栗子		3	g	
		青蔥		1	g	
副菜	沙茶蝦芽	豆芽菜	Q	35	g	煮
		豆干絲		10	g	
		紅蘿蔔	TAP 絲	15	g	
		青椒	Q 絲	5	g	
		木耳		5	g	
		肉絲	CAS	6	g	
青菜	金松有機青菜	青菜	有機	70	g	汆
		玉米粒	CAS	5	g	
湯品	羅宋湯	洋蔥	Q 小丁	15	g	煮
		番茄	Q 小丁	5	g	
		洋芋	Q 小丁	10	g	
水果	鮮奶	鮮奶		0.8	份	

2月20日 星期一 烹調方法

主食	蕎麥糙米飯	白米		60	g	蒸
		糙米		20	g	
		蕎麥		10	g	
主菜	枸杞當歸雞	帶皮胸丁	CAS	80	g	煮
		高麗菜	TAP 片	25	g	
		豬血糕	CAS	17	g	
		枸杞		1	g	
		紅棗		2	g	
		杏鮑菇	Q	5	g	
副菜	毛豆四寶	毛豆仁	TAP	5	g	煮
		豆干	小丁	20	g	
		玉米粒	CAS	30	g	
		紅蘿蔔	TAP 小丁	15	g	
		蒜花生		3	g	
青菜	彩椒有機青菜	青菜	有機	80	g	汆
		黃椒	Q 絲	3	g	
		紅椒	Q 絲	2	g	
湯品	結頭菜大骨湯	結頭菜	Q 小丁	20	g	煮
		紅蘿蔔	TAP 小丁	10	g	
		大骨	CAS			
水果	鮮奶	鮮奶		0.8	份	

2月21日 星期二 烹調方法

主食	*****	白米	有機	85	g	煮
		紅藜麥		3	g	
		絞肉	CAS	6	g	
		高麗菜	Q 小丁	20	g	
		玉米粒	CAS	5	g	
		紅蘿蔔	TAP 小丁	5	g	
		洋葱	Q 小丁	10	g	
		蔥花		1	g	
主菜	糖醋排骨	肉角	CAS	40	g	煮
		排骨	CAS	30	g	
		洋芋	TAP 中丁	20	g	
		紅蘿蔔	TAP 中丁	10	g	
		青椒	Q 中丁	3	g	
		黃椒	Q 中丁	2	g	
副菜		熟白芝麻		1	g	
青菜	蒜香炒豆苗	青菜	有機	80	g	汆
		洋菇	罐頭	5	g	
		蒜頭				
湯品	日式味噌湯	白蘿蔔	Q 中丁	15	g	煮
		黑輪	CAS	5	g	
		油豆腐	丁	10	g	
		香菇	Q 片	3	g	
		味噌				
水果	水果	水果		0.7	份	

2月22日 星期三 烹調方法

主食	紅薯小米飯	白米		70	g	蒸
		紅藜麥		10	g	
		小米		10	g	
主菜	蒜香蒜味炸雞腿	棒腿	CAS	120	g	烤
		蒜頭		1	g	
		熟白芝麻		0.5	g	
副菜	蛋酥白菜滷	大白菜	Q 片	50	g	煮
		香菇	Q 片	5	g	
		木耳	Q 絲	5	g	
		紅蘿蔔	TAP 絲	8	g	
		雞蛋	CAS	10	g	
		肉絲	CAS	5	g	
青菜	枸杞菠菜	菠菜	TAP	70	g	汆
		枸杞		1	g	
湯品	冬瓜燉蛋大骨湯	冬瓜	Q 中丁	30	g	煮
		酸菜				
		大骨	CAS			
水果	水果	水果		0.7	份	

2月23日 星期四 烹調方法

主食	*****	白米	有機	60	g	蒸
		熟黑芝麻		0.5	g	
		糙米		30	g	
主菜	紫蘇油蛋	白煮蛋	CAS	60	g	煮
		白蘿蔔	Q 中丁	25	g	
		麵輪		10	g	
		海帶結		8	g	
		紅蘿蔔	TAP 中丁	5	g	
副菜	蟹黃豆腐三丁	洋芋	TAP 小丁	15	g	煮
		豆干	小丁	20	g	
		紅蘿蔔	TAP 小丁	8	g	
		玉米粒	CAS	30	g	
		菜瓜子		3	g	
		葡萄乾		2	g	
青菜		毛豆仁	TAP	5	g	汆
	芝麻有機青菜	青菜	有機	80	g	
		白芝麻		0.5	g	
湯品	蟹菜豆腐羹	豆腐	絲	20	g	煮
		髮菜		0.5	g	
		紅蘿蔔	TAP 絲	2	g	
		金針菇	Q 段	5	g	
		雞蛋	CAS	3	g	
水果	水果	水果		0.7	份	

2月24日 星期五 烹調方法

主食	紫米糙米飯	白米		60	g	蒸
		糙米		20	g	
		黑糯米		10	g	
主菜	蟹肉蒸蛋鮑魚	鮑魚	Q 丁	70	g	蒸
		洋葱	Q 片	20	g	
		豆腐	大丁	30	g	
		紅蘿蔔	TAP 絲	2	g	
		青蔥		3	g	
		薑絲				
副菜	蟹粉冬瓜包	冬瓜	Q 中丁	50	g	煮
		紅蘿蔔	TAP 中丁	10	g	
		炸豆包	片	15	g	
		木耳	Q 片	3	g	
		洋菇	罐頭	3	g	
青菜	金蒜有機青菜	青菜	有機	70	g	汆
		金針菇	Q 段	5	g	
湯品	小魚鮮菇湯	大白菜	Q 段	25	g	煮
		小魚干		1	g	
水果	水果	水果		0.7	份	