

# 清江國小群組 111年 01.02月份營養午餐素食菜單明細

1月2日		星期一		烹調方式		
主食	小米紅藜飯	白米		70	g	蒸
		紅藜麥		10	g	
		小米		10	g	
主菜	素式香茅嫩雞	麵腸		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	
		青椒	Q 中丁	5	g	
副菜	京醬千丁	豆子	小丁	45	g	汆
		紅蘿蔔	TAP 小丁	5	g	
		豆薯	Q 小丁	20	g	
		玉米粒	CAS	5	g	
		毛豆仁	TAP	3	g	
青菜	枸杞油菜	油菜	TAP	70	g	汆
		枸杞		1	g	
湯品	香菇鮮菇湯	高麗菜	Q 片	20	g	煮
		香菇	Q 片	5	g	
		乾香菇				
		紅藜				
水果	水果	水果		0.7	份	

1月3日		星期二		烹調方式		
主食	素式紅藜飯	白米	有機	60	g	蒸
		燕麥粒		15	g	
		糙米		15	g	
主菜	素式香茅嫩雞	凍豆腐		65	g	煮
		高麗菜	TAP 片	25	g	
		杏鮑菇	Q 滾刀	20	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	素式香茅嫩雞	苜蓿白菜	有機	80	g	汆
		玉米粒	CAS	5	g	
湯品	黃瓜鮮菇湯	大黃瓜	Q 片	25	g	煮
		香菇	Q 片	5	g	
水果	鮮奶	鮮奶		0.8	份	

1月4日		星期三		烹調方式		
主食	素式糙米飯	白米		60	g	蒸
		黑糯米		15	g	
		糙米		15	g	
主菜	花膠鮮菇炸醬	百頁豆腐		80	g	炸
		洋芋	Q 中丁	20	g	
		地瓜	Q 中丁	20	g	
		花椰菜	Q	10	g	
		乾巴西里				
		葵花子		2	g	
副菜	素式香茅嫩雞	豆腐	小丁	60	g	煮
		大白菜	Q 片	15	g	
		紅蘿蔔	TAP 片	5	g	
		芹菜	段	1	g	
		杏鮑菇	Q 滾刀	5	g	
		白芝麻		1	g	
青菜	鮮菇小白菜	小白菜	TAP 段	70	g	汆
		香菇	Q 片	5	g	
湯品	海蔘鮮菇湯	海帶結		20	g	煮
		薑絲				
水果	水果	水果		0.7	份	

1月5日		星期四		烹調方式		
主食	素式香茅嫩雞	螺旋麵		60	g	煮
		番茄	Q 小丁	20	g	
		素絞肉		10	g	
		三色豆	CAS	15	g	
		洋菇	罐頭	5	g	
		紅藜麥		2	g	
主菜	素式香茅嫩雞	炸豆包		60	g	烤
		高麗菜	Q 片	10	g	
		青椒	Q 絲	5	g	
		香菇	Q 絲	3	g	
副菜	小餐包	小餐包		30	g	汆
青菜	素式香茅嫩雞	菠菜	有機	85	g	汆
		香菇	Q 片	2	g	
		薑絲				
湯品	玉米濃湯	洋芋	Q 小丁	10	g	煮
		玉米粒	CAS	8	g	
		紅蘿蔔	TAP 小丁	5	g	
		雞蛋	CAS	3	g	
		奶粉		3	g	
水果	水果	水果		0.7	份	

1月6日		星期五		烹調方式		
主食	素式紅藜飯	白米	有機	60	g	蒸
		胚芽米		15	g	
		糙米		15	g	
主菜	佛跳牆	雞蛋	CAS	60	g	煮
		大白菜	Q 片	25	g	
		乾香菇		1	g	
		芋頭	Q 中丁	10	g	
		筍干		5	g	
		乾栗子		3	g	
副菜	塔香海耳	海茸		50	g	煮
		紅蘿蔔	TAP 絲	15	g	
		素肉絲		6	g	
		九層塔		1	g	
青菜	素式香茅嫩雞	青江菜	有機	70	g	汆
		熟白芝麻		1	g	
湯品	扁蒲蛋花湯	扁蒲	Q 粗條	25	g	煮
		雞蛋	CAS	5	g	
水果	水果	水果		0.7	份	

1月9日 星期一 烹調方法

主食	薑仁糙米飯	白米		60	g	蒸
		小薏仁		10	g	
		糙米		20	g	
主菜	蒜粒咖哩油煎	油豆腐		80	g	煮
		洋芋	TAP 中丁	20	g	
		紅蘿蔔	TAP 中丁	10	g	
		杏鮑菇	Q 中丁	5	g	
		羅勒菜				
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	蒜粒炒時蔬	青松菜	有機	80	g	炒
		金針菇	Q 段	5	g	
湯品	片甲菜及大甲菜	高麗菜	Q 絲	25	g	煮
		金針菇	Q 段	5	g	
		肉骨茶包				
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	
		素肉絲		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	空氣燒土包	炸豆包		60	g	煮
		菜瓜子		1	g	
		南瓜子		1	g	
		白芝麻		1	g	
副菜						
青菜	蒜粒炒時蔬	羅蔓萵苣	有機	80	g	炒
		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				
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	梅干燒烤鮑	烤麩		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	媽媽上樹	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	
		素絞肉		6	g	
青菜	蒜粒炒時蔬	青菜	TAP 段	70	g	炒
		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	有機	60	g	蒸
		小米		10	g	
		糙米		20	g	
主菜	豆腐親子炸	炸豆腸		80	g	煮
		高麗菜	TAP 片	20	g	
		雞蛋	CAS	5	g	
		小黃瓜	Q 片	5	g	
		洋菇	罐頭	5	g	
副菜	豆炒肉片	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	肉松炒時蔬	山茼蒿	有機	80	g	炒
		枸杞		1	g	
湯品	絲絲鮮菇湯	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	黑胡椒干片	豆干	片	65	g	煮
		黃豆芽	Q	20	g	
		紅蘿蔔	TAP 絲	5	g	
		青椒		5	g	
		小黃瓜	Q 絲	5	g	
		香菇	Q 片	3	g	
副菜	日式關東煮	白蘿蔔	Q 中丁	35	g	煮
		玉米	CAS 段	15	g	
		油豆腐	丁	10	g	
		杏鮑菇	Q 丁	17	g	
青菜	****	味美菜	有機	70	g	炒
		薑絲				
		洋菇	罐頭	5	g	
湯品	酸菜時蔬湯	大白菜	Q 段	20	g	煮
		紅蘿蔔	TAP 絲	5	g	
		酸菜				
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		
		素羊羹	15	g		
主菜	左宗雞素粒	素肚		70	g	煮
		洋芋 Q 中丁	20	g		
		紅蘿蔔 Q 中丁	10	g		
		青椒 Q 中丁	5	g		
副菜	芝麻包	芝麻包		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	豆干	小丁	60	g	煮
	素絞肉		20	g	
	香菇 Q 小丁	5	g		
	鳥蛋 Q	15	g		
副菜	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		
	豆捲	3	g		
	素肉絲	6	g		
青菜	小白菜 有機		80	g	汆
	白芝麻		0.5	g	
湯品	山藥枸杞湯	洋芋 Q 小丁	20	g	煮
		山藥 Q 小丁	10	g	
		枸杞	1	g	
水果	水果	水果		0.7	份

1月18日 星期三 烹調方法

主食	白米		60	g	蒸
	蕎麥		10	g	
	糙米		20	g	
主菜	豆腐 Q 大丁	70	g	炸	
	地瓜 Q 中丁	20	g		
	洋芋 Q 中丁	20	g		
	柚子醬				
	葵花子	1	g		
副菜	大頭菜 Q 片	45	g	煮	
	素甜不辣 片	10	g		
	木耳 Q 片	5	g		
	紅蘿蔔 Q 片	7	g		
	玉米筍 Q 片	10	g		
青菜	油參菜 Q	70	g	汆	
	杏鮑菇 Q 片	5	g		
湯品	海帶芽		1	g	煮
	雞蛋 CAS		5	g	
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	黑豆干		65	g	煮
	小黃瓜 Q 絲	8	g		
	青椒 Q 絲	3	g		
	豆薯 Q 粗絲	20	g		
	紅椒 Q 絲	3	g		
副菜	雞蛋 CAS		40	g	煮
	絲瓜 Q 厚片	30	g		
	枸杞	1	g		
	冬粉	3	g		
青菜	廣島菜 有機		80	g	汆
	金針菇 Q 段	5	g		
湯品	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	白米		60	g	蒸
	糙米		20	g	
	小米		10	g	
主菜	炸豆腐		65	g	煮
	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	大黃瓜 Q 片	60	g	煮	
	素甜不辣 片	10	g		
	木耳 Q 片	5	g		
	紅蘿蔔 TAP 片	10	g		
青菜	蚵白菜 TAP		70	g	汆
	香菇 Q 片	5	g		
湯品	濃米粉		10	g	煮
	芋頭 Q 中丁	10	g		
	乾香菇 絲	1	g		
水果	水果	水果		0.7	份

2月13日 星期一 烹調方法

主食	胚芽糙米飯	白米		60	g	蒸
		糙米		20	g	
		胚芽米		10	g	
主菜	海南豆包	炸豆包		60	g	煮
		高麗菜	TAP 片	20	g	
		番茄	Q 大丁	10	g	
		大黃瓜	Q	5	g	
		芹菜				
副菜	日式蒸蛋	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	
青菜	標記有機青菜	青菜	有機	80	g	汆
		枸杞		1	g	
湯品	金標白玉湯	玉米粒	CAS	10	g	煮
		白蘿蔔	Q 小丁	20	g	
水果	水果	水果		0.7	份	

2月14日 星期二 烹調方法

主食	標記有機白米	白米	有機	60	g	蒸
		糙米		15	g	
		燕麥粒		10	g	
		黑糯米		5	g	
主菜	海苔鮑片豆腐	豆腸		70	g	炸
		花椰菜	Q	30	g	
		地瓜	Q 中丁	20	g	
副菜	咖喱洋芋	洋芋	TAP 中丁	45	g	煮
		紅蘿蔔	TAP 中丁	15	g	
		鳥蛋	Q	10	g	
		毛豆仁	TAP	5	g	
		洋菇	罐頭	5	g	
		咖哩粉				
青菜	標記有機青菜	青菜	有機	80	g	汆
		熟白芝麻		0.5	g	
湯品	標記有機白米湯	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	高字利飽麵腸	麵腸		80	g	煮
		洋芋	TAP 中丁	20	g	
		紅蘿蔔	TAP 中丁	10	g	
		番茄	Q 中丁	5	g	
		彩椒	Q 中丁	8	g	
副菜	蒲瓜素肉絲	蒲瓜	Q 粗條	60	g	煮
		紅蘿蔔	TAP 絲	10	g	
		素肉絲		6	g	
		玉米粒	CAS	10	g	
青菜	金標油菜	油菜	TAP	70	g	汆
		金針菇	Q 段	5	g	
湯品	標記有機白米湯	紫菜		1	g	煮
		素香菇丸		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
		素絞肉		10	g	
		南瓜	Q 小丁	15	g	
		香菇	Q 小丁	5	g	
		紅蘿蔔	TAP 小丁	10	g	
		芹菜		1	g	
		玉米粒	CAS	5	g	
主菜	家常滷味豆腐	油豆腐		60	g	滷
		香菇	Q 片	5	g	
		玉米粒	CAS	3	g	
		熟白芝麻		1	g	
副菜	芝麻包	芝麻包	CAS	65	g	蒸
青菜	標記有機青菜	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	蔥仁糙米飯	白米		60	g	蒸
		小蓬仁		10	g	
		糙米		20	g	
主菜	香菇素雞	素雞		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	
		芹菜		1	g	
副菜	沙茶銀芽	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	Q	5	g	
		素肉絲		6	g	
青菜	金標有機青菜	青菜	有機	70	g	汆
		玉米粒	CAS	5	g	
湯品	洋子番茄湯	番茄	Q 小丁	10	g	煮
		洋芋	Q 小丁	15	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	彩椒香滑雞粒	蘭花干		80	g	煮
		高麗菜	TAP 片	25	g	
		杏鮑菇	Q	17	g	
		枸杞		1	g	
		紅棗		2	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	
		油花生		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	結頭菜湯	結頭菜	Q 小丁	20	g	煮
		紅蘿蔔	TAP 小丁	10	g	
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	
		素絞肉		6	g	
		高麗菜	Q 小丁	20	g	
		玉米粒	CAS	5	g	
		紅蘿蔔	TAP 小丁	5	g	
		芹菜	珠	1	g	
主菜	糖醋百頁	百頁豆腐	CAS	70	g	煮
		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	
		熟白芝麻		1	g	
副菜						
青菜	雙芽時蔬有機菜	青菜	有機	80	g	汆
		洋菇	罐頭	5	g	
		薑絲				
湯品	日式味噌湯	白蘿蔔	Q 中丁	15	g	煮
		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	紅藜小米飯	白米		70	g	蒸
		紅藜麥		10	g	
		小米		10	g	
主菜	三杯凍豆腐	凍豆腐		70	g	煮
		杏鮑菇	Q 滾刀	20	g	
		紅蘿蔔	Q 中丁	10	g	
		九層塔		1	g	
副菜	蛋酥白菜油	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	
		素肉絲		5	g	
青菜	枸杞菠菜	菠菜	TAP	70	g	汆
		枸杞		1	g	
湯品	冬瓜酸湯	冬瓜	Q 中丁	30	g	煮
		酸菜				
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	雙果五香三丁	洋芋	TAP 小丁	35	g	煮
		豆干	小丁	20	g	
		紅蘿蔔	TAP 小丁	8	g	
		玉米粒	CAS	15	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	髮菜豆腐羹	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	雙芽五香豆腐	豆腐	大丁	70	g	蒸
		高麗菜	TAP 片	20	g	
		紅蘿蔔	TAP 絲	2	g	
		薑絲		3	g	
副菜	醬燒冬瓜豆包	冬瓜	Q 中丁	50	g	煮
		紅蘿蔔	TAP 中丁	10	g	
		炸豆包		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	田园鮮菇湯	大白菜	Q 段	20	g	煮
		玉米	Q 段	10	g	
水果	水果	水果		0.7	份	