

清江國小群組 112年 04月份營養午餐葷食菜單明細

4月3日		星期一		烹調師	
主食					
主菜					
副菜					
青菜					
湯品					
水果					

4月4日		星期二		烹調師	
主食					
主菜					
副菜					
青菜					
湯品					
水果					

4月5日		星期三		烹調師	
主食					
主菜					
副菜					
青菜					
湯品					
水果					

4月6日		星期四		烹調師		
主食	大油湯麵	烏龍麵		120	g	煮
		豆腐	小丁	20	g	
		雞蛋	CAS	8	g	
		脆筍絲		6	g	
		木耳	Q	3	g	
		紅蘿蔔	TAP	8	g	
		肉絲	CAS	6	g	
		香菇	Q	3	g	
			片	50	g	
主菜	京都排骨	肉角	CAS	20	g	炸
		排骨	CAS	40	g	
		洋芋	Q	40	g	
		熟白芝麻		1	g	
		小黃瓜	Q	10	g	
副菜	鮮肉包	鮮肉包	CAS	65	g	蒸
青菜	金華素雞小松菜	小松菜	有機	80	g	汆
		玉米粒	CAS	5	g	
		洋菇	罐頭	3	g	
湯品						
水果	鮮奶	鮮奶		0.8	份	

4月7日		星期五		烹調師		
主食	小米糙米飯	白米		60		蒸
		小米		10		
		糙米		20		
主菜	豆香和風燒鰻	帶皮胸丁	CAS	80	g	煮
		地瓜	Q	25	g	
		紅蘿蔔	TAP	10	g	
		青椒	Q	5	g	
		熟白芝麻		0.5	g	
		洋蔥	Q	5	g	
副菜		香菇	Q	3	g	煮
	媽媽上樹	冬粉		12	g	
		高麗菜	Q	25	g	
		木耳	Q	3	g	
		紅蘿蔔	TAP	5	g	
		絞肉		8	g	
青菜		蔥段		3	g	汆
	金華素雞青江菜	青江菜	有機	70	g	
		黃椒	Q	3	g	
		紅椒	Q	2	g	
湯品	五香鮮味大骨湯	玉米粒	CAS	10	g	煮
		白蘿蔔	Q	20	g	
		大骨	CAS			
水果	水果	水果		0.7	份	

4月10日 星期一 烹調方法

主食	燕麥糙米飯	白米		60	g	蒸
		燕麥粒		10	g	
		糙米		20	g	
主菜	帶皮胸丁	CAS		80	g	煮
	南瓜	Q	中丁	20	g	
	洋蔥	Q	中丁	10	g	
	紅蘿蔔	TAP	中丁	10	g	
	毛豆仁	TAP		5	g	
副菜	小黃瓜	Q	片	3	g	煮
	玉米筍	Q	片	5	g	
	生豆包		絲	15	g	
	紅蘿蔔	TAP	片	15	g	
	木耳	Q	片	5	g	
	高麗菜	TAP	片	35	g	
青菜	熟白芝麻			1	g	余
	油江菜	有機		80	g	
	枸杞			1	g	
	香菇	Q	絲	3	g	
湯品	蕃茄	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	
	大骨	CAS				
水果	水果	水果		0.7	份	

4月11日 星期二 烹調方法

主食	白米	有機		80	g	煮	
	絞肉	CAS		20	g		
	蒜頭			3	g		
	豬油			10	g		
	油蔥酥			5	g		
	蔥花			2	g		
主菜	三杯烏魚丁	烏魚	CAS		80	g	炸
		豬血糕	CAS	丁	17	g	
		紅蘿蔔	TAP		10	g	
		九層塔			1	g	
		薑片			0.5	g	
		蒜末			0.5	g	
副菜							
青菜	小白菜	有機		80	g	余	
	香菇	Q	片	5	g		
	玉米粒	CAS	小丁	5	g		
	髮菜豆腐羹	豆腐		絲	10	g	
湯品	髮菜			0.5	g	煮	
	大白菜	Q	絲	15	g		
	紅蘿蔔	TAP	絲	2	g		
	金針菇	Q	絲	3	g		
	雞蛋	CAS		3	g		
水果	水果	水果		0.7	份		

4月12日 星期三 烹調方法

主食	紅藜糙米飯	白米		60	g	蒸	
		紅藜麥		8	g		
		糙米		22	g		
主菜	紅藜當蹄蹄	帶皮胸丁	CAS		80	g	煮
		高麗菜	TAP	片	25	g	
		枸杞			1	g	
		紅棗			2	g	
		杏鮑菇	Q	滾刀	5	g	
		毛豆仁	TAP		5	g	
副菜		貢丸	CAS		10	g	烤
		洋菇	罐頭	片	3	g	
		筆管麵			30	g	
		洋芋	Q	小丁	20	g	
		玉米粒	CAS	小丁	10	g	
		火腿	CAS	小丁	5	g	
青菜		青花菜	CAS		10	g	余
		乳酪絲			5	g	
	紅綠油菜	油菜	TAP	段	70	g	
		紅蘿蔔	TAP	絲	5	g	
湯品	冬瓜山粉圓	山粉圓			2	g	煮
		冬瓜茶磚					
水果	水果	水果		0.7	份		

4月13日 星期四 烹調方法

主食	白米	有機		60	g	蒸	
	糙米			20	g		
	黑糯米			10	g		
主菜	京醬肉柳	肉柳	CAS		65	g	煮
		小黃瓜	Q	絲	5	g	
		洋蔥	Q	絲	10	g	
		青椒	Q	粗絲	3	g	
		豆薯	Q	粗絲	25	g	
		紅椒	Q	絲	3	g	
副菜	香菇蒸蛋	雞蛋	CAS		40	g	蒸
		玉米粒	CAS		3	g	
		毛豆仁	TAP		2	g	
		香菇	Q	片	5	g	
青菜	高麗菜	有機		80	g	余	
	熟白芝麻			0.5	g		
	木耳	絲	Q	3	g		
湯品	味噌銀絲湯	白蘿蔔	Q	片	20	g	煮
		海帶芽			1	g	
		味噌					
水果	水果	水果		0.7	份		

4月14日 星期五 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	土匪雞翼	雞翅	CAS		100	g	烤
		熟黑芝麻			0.5	g	
		烏蛋	Q		20	g	
副菜	哨子豆腐	豆腐		小丁	60	g	煮
		木耳	Q	絲	5	g	
		洋蔥	Q	絲	8	g	
		肉絲	CAS		3	g	
		蔥花			1	g	
		紅蘿蔔	TAP	絲	3	g	
青菜		鮑魚菇	Q	絲	5	g	余
		味美菜	有機		70	g	
		金針菇	Q	段	5	g	
湯品	大黃瓜	Q	片	30	g	煮	
		枸杞			1	g	
		大骨	CAS				
水果	鮮奶	鮮奶		0.8	份		

4月17日 星期一 烹調方法

主食	肉絲炒飯	板條		120	g	煮
		肉絲	CAS	6	g	
		豆芽菜	Q	20	g	
		紅蘿蔔	TAP	絲 10	g	
		洋蔥	Q	絲 8	g	
		木耳	Q	絲 5	g	
		香菇	Q	片 3	g	
		蔥段		1	g	
主菜	椒鹽水浸魚排	水鯊魚	CAS	80	g	炸
		豆腐		大丁 20	g	
		洋芋	TAP	中丁 15	g	
		小黃瓜	Q	小丁 5	g	
		蒜頭				
		辣椒				
副菜	地瓜條	地瓜	TAP	75	g	烤
青菜	金針有機菜	A菜	有機	80	g	汆
		玉米粒	CAS	5	g	
湯品	客家鹹湯圓	紅白小湯圓		10	g	煮
		高麗菜	Q	片 15	g	
		肉絲	CAS	3	g	
		蝦米		1	g	
		乾香菇		絲 1	g	
水果	鮮奶	鮮奶		0.8	份	

4月18日 星期二 烹調方法

主食	韓國(有殼)白米	有機	60	g	蒸	
		糙米		15		g
		燕麥粒		10		g
		黑糯米		5		g
主菜	歐式鄉村肉片	肉角	CAS	65	g	煮
		洋芋	TAP	中丁 20	g	
		紅蘿蔔	TAP	中丁 10	g	
		洋蔥	Q	中丁 5	g	
		青花菜	CAS	15	g	
副菜	整隻玉米肉片	豆干		小丁 25	g	煮
		絞肉	CAS	10	g	
		三色豆	CAS	10	g	
		蔥花		1	g	
		玉米粒	CAS	30	g	
		菜瓜子		3	g	
青菜	金針有機菜	味美菜	有機	80	g	汆
		金針菇	Q	段 5	g	
湯品	軟骨蒜湯大骨湯	扁蒲	Q	粗條 30	g	煮
		蝦皮		0.5	g	
		大骨	CAS			
水果	水果	水果		0.7	份	

4月19日 星期三 烹調方法

主食	芝香糙米飯	白米		60	g	蒸
		熟黑芝麻		0.5	g	
		糙米		30	g	
主菜	蘑菇醬油雞腿	棒腿	CAS	120	g	滷
		玉米粒	CAS	3	g	
		紅蘿蔔	TAP	小丁 3	g	
		洋菇罐頭		3	g	
副菜	關東煮	白蘿蔔		35	g	煮
		黑輪	CAS	15	g	
		香菇豬小排		15	g	
		冷凍玉米	CAS	12	g	
		豬血糕	CAS	丁 17	g	
青菜	紅椒青江菜	青江菜	TAP	70	g	汆
		紅椒	Q	絲 5	g	
湯品	****	洋芋	Q	小丁 15	g	煮
		紅蘿蔔	TAP	小丁 5	g	
		奶粉		3	g	
		洋蔥	Q	小丁 5	g	
		培根	CAS	5	g	
水果	水果	水果		0.7	份	

4月20日 星期四 烹調方法

主食	*****	白米		60	g	蒸
		糙米		20	g	
		洋蔥仁		10	g	
主菜	洋芋玉米炒蛋	洋芋	TAP	小丁 30	g	煮
		玉米粒	CAS	10	g	
		雞蛋	CAS	50	g	
		毛豆仁	TAP	5	g	
		紅蘿蔔	TAP	小丁 10	g	
副菜	麻辣凍豆腐	凍豆腐		30	g	煮
		高麗菜	TAP	片 35	g	
		金針菇	Q	段 5	g	
		香菇	Q	片 3	g	
		豆捲		5	g	
		蔥花		1	g	
青菜	*****	黑葉白菜	有機	80	g	汆
		杏鮑菇	Q	5	g	
		絞蒜				
湯品	*****	白木耳		2	g	煮
		紅棗		1	g	
		參茶				
水果	水果	水果		0.7	份	

4月21日 星期五 烹調方法

主食	麥片糙米飯	白米		60	g	蒸
		糙米		20	g	
		麥片		10	g	
主菜	和風糖肉片	肉片	CAS	65	g	煮
		高麗菜	TAP	片 20	g	
		洋蔥	Q	片 10	g	
		雞蛋	CAS	5	g	
		紅蘿蔔	TAP	片 5	g	
		熟白芝麻		0.5	g	
副菜	小魚豆腐干片	豆干		片 55	g	煮
		木耳	Q	片 5	g	
		紅蘿蔔	TAP	片 10	g	
		青椒	Q	片 5	g	
		黑豆豉				
		小魚干				
青菜	*****	波士頓菜	有機	70	g	汆
		紅椒	Q	絲 3	g	
		黃椒	Q	絲 2	g	
湯品	*****	玉米粒	CAS	10	g	煮
		冬瓜	Q	小丁 15	g	
		大骨	CAS			
水果	水果	水果		0.7	份	

4月24日 星期一 烹調方法

主食	燕麥糙米飯	白米		60	g	蒸
		糙米		20	g	
		蕎麥		10	g	
主菜	芝麻蜜汁排骨	肉角	CAS	50	g	炸
		排骨	CAS	丁 20	g	
		地瓜	Q	中丁 20	g	
		洋芋	Q	中丁 20	g	
		熟白芝麻				
副菜	冬瓜燒油麵	冬瓜	Q	中丁 50	g	煮
		紅蘿蔔	TAP	中丁 10	g	
		油豆腐		丁 10	g	
		木耳	Q	片 3	g	
		洋菇罐頭		5	g	
青菜	枸杞有機高麗菜	高麗菜	有機	80	g	汆
		枸杞		1	g	
湯品	丁香味噌湯	豆腐		小丁 20	g	煮
		海帶芽		1	g	
		味噌				
		小魚干				
水果	水果	水果		0.7	份	

4月25日 星期二 烹調方法

主食	...	白米	有機	60	g	蒸
		小米		10	g	
		糙米		20	g	
主菜	年糕燒雞	帶皮胸丁	CAS	80	g	煮
		真空年糕		10	g	
		大白菜	Q	片 20	g	
		洋蔥	Q	片 5	g	
		紅蘿蔔	TAP	片 5	g	
		韓國泡菜		5	g	
		蔥段		3	g	
副菜	麵腸雙花	青花菜	CAS	40	g	汆
		白花菜	CAS	40	g	
		麵腸		18	g	
		葡萄乾		3	g	
青菜	...	小松菜	有機	80	g	汆
		洋菇	罐頭	5	g	
		絞蒜				
湯品	紫菜豆腐湯	豆腐		小丁 20	g	煮
		紫菜		1	g	
水果	鮮奶	鮮奶		0.8	份	

4月26日 星期三 烹調方法

主食	燕麥糙米飯	白米		60	g	蒸
		胚芽米		10	g	
		糙米		20	g	
主菜	...	鱈魚	Q	70	g	蒸
		洋蔥	Q	片 20	g	
		凍豆腐		20	g	
		紅蘿蔔	TAP	絲 2	g	
		蔥段		3	g	
		薑絲				
		薑絲				
副菜	蛋酥白菜湯	大白菜	Q	片 50	g	煮
		香菇	Q	絲 5	g	
		木耳	Q	絲 8	g	
		紅蘿蔔	TAP	絲 5	g	
		雞蛋	CAS	5	g	
		肉絲	CAS	6	g	
青菜	芝麻芥藍菜	芥藍菜	TAP	70	g	汆
		熟白芝麻		1	g	
湯品	...	絲瓜	Q	厚片 20	g	煮
		雪白菇	Q	3	g	
		木耳	Q	片 3	g	
		紅蘿蔔	TAP	片 5	g	
		大骨	CAS			
水果	水果	水果		0.7	份	

4月27日 星期四 烹調方法

主食	皮蛋瘦肉粥	三色豆	CAS	20	g	煮
		絞肉	CAS	10	g	
		白米		40	g	
		皮蛋		8	g	
		高麗菜	TAP	片 20	g	
		蔥花		1	g	
		香菇	Q	小丁 5	g	
主菜	照燒腿排	腿排	CAS	120	g	燒
		洋蔥	Q	絲 3	g	
		青椒	Q	絲 2	g	
		熟白芝麻		1	g	
副菜	叉燒包	叉燒包	CAS	50	g	蒸
青菜	彩椒有機小白菜	小白菜	有機	80	g	汆
		紅椒	Q	絲 3	g	
		黃椒	Q	絲 2	g	
湯品						
水果	水果	水果		0.7	份	

4月28日 星期五 烹調方法

主食	燕麥糙米飯	白米		60	g	蒸
		燕麥粒		10	g	
		糙米		20	g	
主菜	鹹冬瓜蒸肉	絞肉	CAS	65	g	蒸
		豆腐		小丁 10	g	
		豆薯	Q	小丁 20	g	
		紅蘿蔔	TAP	小丁 10	g	
		鹹冬瓜				
副菜	麵筋扁蒲	扁蒲	Q	粗條 50	g	煮
		肉絲	CAS	6	g	
		紅蘿蔔	TAP	絲 10	g	
		木耳	Q	絲 5	g	
		麵筋泡		8	g	
		蝦皮		0.5	g	
青菜	...	優愛菜	有機	70	g	汆
		玉米粒	CAS	5	g	
湯品	...	高麗菜	Q	絲 20	g	煮
		金針菇	Q	段 3	g	
		紅蘿蔔	TAP	絲 5	g	
		大骨	CAS			
水果	水果	水果		0.7	份	