

清江國小群組 112年 04月份營養午餐素食菜單明細

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

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

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

4月6日		星期四		烹調單位			
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		
		素肉絲		6	g		
		香菇	Q	3	g		
主菜	京都鰻腸	麵腸		70	g	炸	
		洋芋	Q 中丁	40	g		
		熟白芝麻		1	g		
		小黃瓜	Q 小丁	10	g		
副菜	芝麻包	芝麻包	CAS	65	g	蒸	
青菜	金華素雞心炒菜	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		烹調單位		
主食	小米糙米飯	白米		60		蒸
		小米		10		
		糙米		20		
主菜	百合和風燒餅	蘭花干		80	g	煮
		地瓜	Q 中丁	25	g	
		紅蘿蔔	TAP 中丁	10	g	
		青椒	Q 中丁	5	g	
		熟白芝麻		0.5	g	
		香菇	Q 中丁	3	g	
副菜	媽祖上樹	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		8	g	
		芹菜	段	3	g	
青菜	彩椒有機素江菜	青江菜	有機	70	g	汆
		黃椒	Q 絲	3	g	
		紅椒	Q 絲	2	g	
湯品	玉米鮮味湯	玉米粒	CAS	10	g	煮
		白蘿蔔	Q 小丁	20	g	
水果	水果	水果		0.7	份	

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	油豆腐	丁	80	g	煮	
	南瓜	Q 中丁	20	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	12	g		
	紅蘿蔔	TAP 片	15	g		
	木耳	Q 片	5	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		
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
	高麗菜	Q 小丁	20	g	
	三色豆	CAS	10	g	
	雞蛋	CAS	15	g	
	豆皮	絲	10	g	
主菜	豆腸		80	g	煮
	杏鮑菇	Q 丁	17	g	
	紅蘿蔔	TAP 中丁	10	g	
	九層塔		1	g	
	薑片		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	
	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	凍豆腐		80	g	煮	
	高麗菜	TAP 片	25	g		
	杏鮑菇	Q 滾刀	17	g		
	枸杞		1	g		
	紅棗		2	g		
	毛豆仁	TAP	5	g		
副菜	筆管麵		30	g	烤	
	洋芋	Q 小丁	15	g		
	玉米粒	CAS	10	g		
	素火腿		5	g		
	青花菜	CAS	20	g		
	乳酪絲		5	g		
青菜	油菜	TAP 段	70	g	余	
	紅蘿蔔	TAP 絲	5	g		
湯品	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	黑豆干		65	g	煮
	小黃瓜	Q 絲	8	g	
	青椒	Q 絲	3	g	
	豆薯	Q 粗絲	25	g	
	紅椒	Q 絲	3	g	
副菜	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	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	白米		60	g	蒸
	糙米		20	g	
	胚芽米		10	g	
主菜	素肚		60	g	煮
	洋芋	Q 中丁	20	g	
	紅蘿蔔	Q 中丁	10	g	
	青椒	Q 中丁	5	g	
	烏蛋	Q	20	g	
副菜	豆腐	小丁	55	g	煮
	木耳	Q 絲	5	g	
	紅蘿蔔	TAP 絲	3	g	
	素肉絲		3	g	
	芹菜	珠	1	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	
水果	鮮奶	鮮奶		0.8	份

4月17日 星期一 烹調方法

主食	肉燥炒飯	板條		120	g	煮
		素肉絲		6	g	
		豆芽菜	Q	20	g	
		紅蘿蔔	TAP	10	g	
		木耳	Q	5	g	
		香菇	Q	3	g	
		芹菜	段	1	g	
主菜	椒鹽豆腐	豆腐	大丁	70	g	炸
		洋芋	TAP	15	g	
		小黃瓜	Q	5	g	
		薑				
		辣椒				
副菜	地瓜條	地瓜	TAP	75	g	烤
青菜	金松有機菜	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	15	g	
		素肉絲		3	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	有機(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	歐式神打麵粉	麵腸		65	g	煮
		洋芋	TAP	20	g	
		紅蘿蔔	TAP	10	g	
		青花菜	CAS	15	g	
副菜	整顆玉米肉菜	豆干	小丁	25	g	煮
		素絞肉		10	g	
		三色豆	CAS	10	g	
		芹菜	珠	1	g	
		玉米粒	CAS	30	g	
		菜瓜子		3	g	
青菜	金松有機味美菜	味美菜	有機	80	g	汆
		金針菇	Q	5	g	
湯品	高麗木耳湯	扁蒲	Q	25	g	煮
		木耳	Q	5	g	
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	蘑菇醬油包	炸豆包		65	g	滷
		玉米粒	CAS	3	g	
		紅蘿蔔	TAP	3	g	
		洋菇罐頭		3	g	
副菜	關東煮	白蘿蔔		35	g	煮
		烏蛋	Q	10	g	
		香菇小塊		15	g	
		冷凍玉米	CAS	12	g	
		杏鮑菇	Q	17	g	
青菜	紅椒青江菜	青江菜	TAP	70	g	汆
		紅椒	Q	5	g	
湯品	****	洋芋	Q	15	g	煮
		紅蘿蔔	TAP	5	g	
		奶粉		3	g	
		素火腿		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	30	g	煮
		玉米粒	CAS	10	g	
		雞蛋	CAS	50	g	
		毛豆仁	TAP	5	g	
		紅蘿蔔	TAP	10	g	
副菜	麻辣凍豆腐	凍豆腐		30	g	煮
		高麗菜	TAP	35	g	
		金針菇	Q	5	g	
		香菇	Q	3	g	
		豆捲		5	g	
		芹菜	珠	1	g	
青菜	*****	黑葉白菜	有機	80	g	汆
		杏鮑菇	Q	5	g	
		薑絲				
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	和風凍豆腐	凍豆腐		65	g	煮
		高麗菜	TAP	20	g	
		紅蘿蔔	TAP	5	g	
		雞蛋	CAS	5	g	
		熟白芝麻		0.5	g	
副菜	豆豉干片	豆干	片	55	g	煮
		木耳	Q	5	g	
		紅蘿蔔	TAP	10	g	
		青椒	Q	5	g	
		黑豆豉				
青菜	***	波士頓菜	有機	70	g	汆
		紅椒	Q	3	g	
		黃椒	Q	2	g	
湯品	冬瓜玉米湯	玉米粒	CAS	10	g	煮
		冬瓜	Q	15	g	
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	芝麻醬汁炸醬	豆腐		70	g	炸
		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	粉紅有機高麗菜	高麗菜	有機	80	g	汆
		枸杞		1	g	
湯品	味噌湯	豆腐	小丁	20	g	煮
		海帶芽		1	g	
		味噌				
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	年輪滷豆包	炸豆包		80	g	煮
		真空年糕		10	g	
		大白菜	Q 片	20	g	
		紅蘿蔔	TAP 片	5	g	
		韓國泡菜		5	g	
		芹菜	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		
	薑絲					
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	凍豆腐			70	g	蒸
	高麗菜	Q 片	20	g		
	紅蘿蔔	TAP 絲	2	g		
	薑絲					
	芹菜	段	1	g		
副菜	蛋酥白菜油	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	
		素肉絲		6	g	
青菜	艾香芥藍菜	芥藍菜	TAP	70	g	汆
		熟白芝麻		1	g	
湯品	絲瓜菌菇湯	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	
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
		素絞肉		10	g	
		白米		40	g	
		皮蛋		8	g	
		高麗菜	TAP 片	20	g	
		芹菜	珠	1	g	
		香菇	Q 小丁	5	g	
		小米		5	g	
主菜	照燒油豆腐	油豆腐		60	g	燒
		高麗菜	Q 絲	3	g	
		青椒	Q 絲	2	g	
		紅蘿蔔	Q 絲	2	g	
		熟白芝麻		1	g	
副菜	白饅頭	白饅頭		65	g	蒸
青菜	粉紅有機小白菜	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	素絞肉		15	g	蒸
		豆腐	小丁	40	g	
		烏蛋		20	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
		素肉絲		6	g	
		紅蘿蔔	TAP 絲	10	g	
		木耳	Q 絲	5	g	
		麵筋泡		8	g	
青菜	粉紅有機菠菜	優愛菜	有機	70	g	汆
		玉米粒	CAS	5	g	
湯品	金菇玉米湯	高麗菜	Q 絲	20	g	煮
		金針菇	Q 段	3	g	
		紅蘿蔔	TAP 絲	5	g	
水果	水果	水果		0.7	份	