

清江國小群組 112年 08.09月份營養午餐葷食菜單明細

8月28日		星期一		星期	
主食					
主菜					
副菜					
青菜					
湯品					
水果					

8月29日		星期二		星期	
主食					
主菜					
副菜					
青菜					
湯品					
水果					

8月30日		星期三		星期			
主食	小米糙米飯	白米		60	g	蒸	
		小米		8	g		
		糙米		22	g		
	主菜	台式滷味拼盤	帶皮胸丁	CAS		80	g
洋芋			TAP	中丁	20	g	
紅蘿蔔			TAP	中丁	10	g	
番茄			Q	中丁	5	g	
洋葱			Q	中丁	5	g	
青椒			Q	中丁	5	g	
副菜	客家小炒	豆干		片	46	g	煮
		青蔥			5	g	
		木耳	Q	絲	8	g	
		肉絲	CAS		10	g	
		乾魷魚			1	g	
		紅蘿蔔	TAP	絲	10	g	
青菜	芝香小白菜	小白菜	TAP		68	g	汆
		白芝麻			0.5	g	
		玉米粒	CAS		5	g	
湯品	蒜茸鮮菇湯	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	水果	水果		0.7	份		

8月31日		星期四		星期				
主食	台式糙米飯	白米	有機	60	g	蒸		
		糙米		22	g			
		黑糯米		8	g			
		主菜	香菇瓜仔肉	絞肉	CAS		65	g
豆干				小丁	20	g		
碎瓜					10	g		
香菇	Q			小丁	5	g		
洋葱	Q			小丁	10	g		
青蔥								
副菜	鹽焗五香三丁	洋芋	TAP	小丁	30	g	煮	
		紅蘿蔔	TAP	小丁	10	g		
		玉米粒	CAS		30	g		
		毛豆仁	TAP		5	g		
		絞肉	CAS		6	g		
		蒸瓜子			3	g		
青菜	台式有機香腸	空心菜	有機	80	g	汆		
		洋菇	罐頭	5	g			
		絞蒜						
湯品	蒜茸冬瓜大骨湯	大黃瓜	Q	片	25	g	煮	
		香菇	Q	片	5	g		
		大骨	CAS					
水果	水果	水果		0.7	份			

9月1日		星期五		星期				
主食	胚芽糙米飯	白米		60	g	蒸		
		胚芽米		10	g			
		糙米		20	g			
		主菜	鐵板子蒸鱈魚	旗魚	Q		80	g
洋葱	Q			片	20	g		
凍豆腐					30	g		
紅蘿蔔	TAP			絲	2	g		
青蔥					3	g		
薑絲								
副菜	麵筋扁蒲	扁蒲	Q	粗條	50	g	煮	
		肉絲	CAS		10	g		
		紅蘿蔔	TAP	絲	10	g		
		木耳	Q	絲	5	g		
		麵筋泡			5	g		
		蝦皮			0.5	g		
青菜	蒜茸有機香腸	青油菜	有機	70	g	汆		
		枸杞		1	g			
湯品	五香鮮味大骨湯	玉米粒	CAS		20	g	煮	
		豆肇	Q	小丁	10	g		
		大骨	CAS					
水果	水果	水果		0.7	份			

9月4日 星期一 烹調方法

主食	白米	有機	60	g	蒸	
	糙米		15	g		
	燕麥粒		10	g		
	黑糯米		5	g		
主菜	蒜泥白肉	肉片	CAS	65	g	煮
	高麗菜	TAP	片	25	g	
	紅蘿蔔	TAP	片	5	g	
	洋葱	Q	片	10	g	
	小黃瓜	Q	絲	8	g	
	蒜泥					
副菜	豆腐			45	g	煮
	南瓜	TAP	中丁	40	g	
	杏鮑菇	Q	中丁	5	g	
	毛豆仁	CAS		5	g	
	雞蛋	CAS		5	g	
	鹹蛋	CAS		3	g	
青菜	苜蓿白菜	有機	80	g	汆	
	玉米粒	CAS		5		g
湯品	黃豆芽			20	g	煮
	海帶芽			1	g	
	大骨	CAS				
水果	水果	水果		0.7	份	

9月5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	帶皮胸丁	CAS		80	g	煮
	洋芋	TAP	中丁	20	g	
	洋葱	Q	中丁	10	g	
	紅蘿蔔	TAP	中丁	10	g	
	毛豆仁	TAP		8	g	
副菜	雙菇蒸蛋	雞蛋	CAS	40	g	蒸
	香菇	Q		3	g	
	雪白菇	Q		2	g	
青菜	空心菜	有機	80	g	汆	
	黃椒	Q	絲	2		g
	紅椒	Q	絲	3		g
湯品	高麗菜	TAP	片	25	g	煮
	金針菇	Q	段	5	g	
	大骨	CAS				
水果	水果	水果		0.7	份	

9月6日 星期三 烹調方法

主食	白米		60	g	蒸	
	洋蔥仁		10	g		
	糙米		20	g		
主菜	烏魚	CAS		75	g	炸
	洋葱	Q	絲	3	g	
	青椒	Q	絲	3	g	
	紅椒	Q	絲	2	g	
	白芝麻			1	g	
副菜	大黃瓜	Q	片	55	g	煮
	烏蛋	Q		12	g	
	木耳	Q	片	5	g	
	紅蘿蔔	TAP	片	15	g	
	油片			5	g	
青菜	莧菜	Q		70	g	汆
	小魚干			1	g	
湯品	扁蒲	Q	粗條	25	g	煮
	雞蛋	CAS		5	g	
	大骨	CAS				
水果	水果	水果		0.7	份	

9月7日 星期四 烹調方法

主食	尖管麵			60	g	蒸	
	洋葱	Q	小丁	15	g		
	絞肉	CAS		10	g		
	紅蘿蔔	TAP	小丁	5	g		
	奶粉			3	g		
	洋菇	罐頭		3	g		
	玉米粒	CAS		5	g		
	培根	CAS		5	g		
	紅藜麥			3	g		
	雞腿	CAS		120	g		
副菜	小餐包	小餐包		30	g	烤	
青菜	黑茼蒿	有機	75	g	汆		
	杏鮑菇	Q	片	5		g	
	玉米粒	CAS		5		g	
湯品	羅宋湯	洋葱	Q	小丁	15	g	煮
		番茄	Q	小丁	5	g	
		洋芋	Q	小丁	15	g	
		芹菜					
水果	水果	水果		0.7	份		

9月8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	肉柳	CAS		65	g	煮
	黃豆芽	Q		15	g	
	青椒	Q	絲	5	g	
	洋葱	Q	絲	15	g	
	紅蘿蔔	TAP	絲	5	g	
	蔥段			1	g	
副菜	冬瓜	Q	中丁	50	g	煮
	海帶結			20	g	
	百頁結			10	g	
	黃豆			5	g	
青菜	小松菜	有機	70	g	汆	
	白芝麻			1		g
湯品	白木耳			2	g	煮
	紅棗			1	g	
	枸杞			1	g	
	乾蓮子					
	乾桂花					
水果	鮮奶	鮮奶		0.8	份	

9月11日 星期一 烹調方法

主食	蓬萊糙米飯	白米		60	g	蒸
		糙米		20	g	
		熟黑芝麻		0.5	g	
主菜	日式親子丼	帶皮胸丁	CAS	80	g	煮
		高麗菜	TAP 片	15	g	
		洋蔥	Q 片	10	g	
		雞蛋	CAS 片	10	g	
		小黃瓜	Q	5	g	
		海苔絲		1	g	
副菜	關東煮	黑輪	CAS	30	g	煮
		油豆腐	丁	25	g	
		蒟蒻小卷		10	g	
		香菇	Q	10	g	
		皇帝豆	Q	5	g	
青菜	煮熟有機小白菜	小白菜	有機	80	g	汆
		玉米粒	CAS	5	g	
湯品	味噌湯	豆腐	小丁	20	g	煮
		海帶芽		1	g	
		洋蔥	Q 小丁	5	g	
		蔥花		1	g	
		鴻喜菇	Q	3	g	
水果	鮮奶	鮮奶		0.8	份	

9月12日 星期二 烹調方法

主食	蓬萊糙米飯	白米	有機	90	g	煮
		高麗菜	TAP	20	g	
		三色豆	CAS	15	g	
		絞肉	CAS	5	g	
		雞蛋	CAS	10	g	
		蒜片				
		毛豆仁	TAP	3	g	
主菜	糖醋排骨	肉角	CAS	50	g	炸
		排骨	CAS	20	g	
		地瓜	TAP 中丁	20	g	
		洋芋	TAP 中丁	20	g	
		白芝麻				
副菜						
青菜	煮熟有機小松菜	小松菜	有機	80	g	汆
		紅蘿蔔	TAP 絲	5	g	
湯品	紫菜			1	g	煮
	虱目魚丸	CAS		8	g	
	大骨	CAS				
水果	水果	水果		0.7	份	

9月13日 星期三 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	三杯腿排	腿排	CAS	120	g	烤
		蒜片				
		九層塔				
		紅椒	Q 絲	3	g	
		黃椒	Q 絲	3	g	
		青椒	Q 絲	3	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	8	g	
		紅蘿蔔	TAP 絲	5	g	
		雞蛋	CAS	10	g	
		肉絲	CAS	6	g	
青菜	金蒜油菜	油菜	TAP	70	g	汆
		金針菇	Q 段	5	g	
湯品	冬瓜燉蛋大骨湯	冬瓜	Q 中丁	30	g	煮
		酸菜絲		1	g	
		大骨	CAS			
水果	水果	水果		0.7	份	

9月14日 星期四 烹調方法

主食	蓬萊糙米飯	白米	有機	60	g	蒸
		糙米		20	g	
		燕麥粒		10	g	
主菜	砂鍋水浸魚球	水鯊魚	CAS 丁	80	g	炸
		豆腐	大丁	20	g	
		大白菜	Q 片	20	g	
		紅蘿蔔	TAP 片	10	g	
		木耳	Q 片	5	g	
		蔥段		1	g	
副菜	鹽蒸毛豆四季豆	毛豆仁	TAP	10	g	煮
		豆干	小丁	20	g	
		玉米粒	CAS	30	g	
		紅蘿蔔	TAP 小丁	15	g	
		南瓜子		2	g	
		葡萄乾		3	g	
青菜	枸杞有機黑菜炒肉	黑葉白菜	有機	80	g	汆
		枸杞		1	g	
湯品	黑胡椒牛骨湯	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	

9月15日 星期五 烹調方法

主食	蓬萊糙米飯	白米		60	g	蒸
		糙米		20	g	
		蕎麥		10	g	
主菜	香川辣炒雞	帶皮胸丁	CAS	80	g	煮
		真空年糕	片	8	g	
		大白菜	Q 片	15	g	
		洋蔥	Q 片	5	g	
		紅蘿蔔	TAP 片	5	g	
		韓國泡菜		5	g	
副菜		黃豆芽	Q	5	g	煮
		蔥段		3	g	
		乳酪絲		3	g	
	蒜油炒海帶絲	海帶絲		50	g	
		紅蘿蔔	TAP 絲	15	g	
		肉絲	CAS	6	g	
青菜		豆干絲		5	g	汆
		絞蒜		0.5	g	
	煮熟有機空心菜	空心菜	有機	70	g	
		香菇	Q	5	g	
湯品	香菇豆腐湯	番茄	Q 中丁	8	g	煮
		豆腐	小丁	15	g	
		鮑魚菇	Q 片	3	g	
		大骨	CAS			
水果	水果	水果		0.7	份	

9月18日 星期一 烹調方法

主食	孖頭米粉	濕米粉		60	g	煮
		芋頭	Q 中丁	15	g	
		肉絲	CAS	10	g	
		乾香菇		0.3	g	
		蝦米		0.5	g	
		高麗菜	Q 絲	25	g	
		芹菜				
主菜	香滑芝麻雞丁	帶皮胸丁	CAS	80	g	炸
		洋芋	TAP 中丁	20	g	
		地瓜	Q 中丁	20	g	
		白芝麻		0.5	g	
		葵瓜子		2	g	
副菜	鮮肉包	鮮肉包	CAS	65	g	蒸
青菜	蒜香燒豆腐	苜蓿白菜	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	

9月19日 星期二 烹調方法

主食	*****	白米	有機	60	g	蒸
		黑糯米		10	g	
		糙米		20	g	
主菜	酒釀肉	肉角	CAS	60	g	煮
		形皮五花肉塊	CAS	10	g	
		豆薯	Q 中丁	25	g	
		紅蘿蔔	TAP 中丁	10	g	
		筍干		5	g	
		蔥花		1	g	
副菜		熟花生		5	g	煮
	白果西蘭花	白花菜	CAS	40	g	
		青花菜	CAS	40	g	
		紅蘿蔔	TAP 片	5	g	
		香菇	Q 片	3	g	
		白果		2	g	
青菜		油片絲		5	g	汆
	*****	黑葉白菜	有機	80	g	
		白芝麻		0.5	g	
湯品	鮮菇肉絲大骨湯	大白菜	Q 段	20	g	煮
		肉絲	CAS	5	g	
		榨菜絲		3	g	
		大骨	CAS			
水果	鮮奶	鮮奶		0.8	份	

9月20日 星期三 烹調方法

主食	蒜香糙米飯	白米		60	g	蒸
		胚芽米		10	g	
		糙米		20	g	
主菜	芝香和風燒鰻	帶皮胸丁	CAS	80	g	蒸
		紅蘿蔔	TAP 中丁	10	g	
		洋芋	TAP 中丁	20	g	
		洋蔥	Q 中丁	5	g	
		青椒	Q 中丁	5	g	
		白芝麻		0.5	g	
副菜	各式燻辣翼粉	寬冬粉		10	g	煮
		豆芽菜	Q	20	g	
		洋蔥	Q 絲	10	g	
		番茄	Q 小丁	10	g	
		小黃瓜	Q 絲	5	g	
		雞蛋	CAS	10	g	
青菜	香蒜青江菜	青江菜	TAP	70	g	汆
		香菇	Q 片	5	g	
湯品	海味鮮味大骨湯	海帶結		10	g	煮
		豆薯	Q 小丁	20	g	
		大骨	CAS			
水果	水果	水果		0.7	份	

9月21日 星期四 烹調方法

主食	*****	白米	有機	60	g	蒸
		地瓜	TAP	10	g	
		糙米		20	g	
主菜	玉米蒸蛋	雞蛋	CAS	40	g	蒸
		玉米粒	CAS	3	g	
		毛豆仁	ATP	2	g	
副菜	蒜辣凍豆腐	凍豆腐		35	g	煮
		高麗菜	TAP 片	40	g	
		金針菇	Q 段	5	g	
		香菇	Q 片	3	g	
		豆捲		3	g	
		蔥花		1	g	
青菜	*****	小松菜	有機	80	g	汆
		杏鮑菇	Q 片	5	g	
		絞蒜				
湯品	味噌豆腐湯	豆腐		20	g	煮
		海帶芽		1	g	
		玉米粒	CAS	3	g	
		味噌				
水果	水果	水果		0.7	份	

9月22日 星期五 烹調方法

主食	薯仁糙米飯	白米		60	g	蒸
		糙米		20	g	
		小薏仁		10	g	
主菜	蒜香蒜香魚片	鱈魚	Q	80	g	炸
		洋蔥	Q	5	g	
		豆腐	大丁	30	g	
		番茄	Q 小丁	8	g	
		黃椒	Q 小丁	3	g	
		小黃瓜	Q 小丁	3	g	
副菜		檸檬		1	g	煮
		柳丁		1	g	
	醬燒牛爪豆包	冬瓜	Q 中丁	60	g	
		紅蘿蔔	TAP 中丁	10	g	
		炸豆包		15	g	
		木耳	Q 片	3	g	
青菜		洋菇	罐頭	3	g	汆
	*****	白莧菜	有機	70	g	
		玉米粒	CAS	5	g	
湯品	蒜香蒜香大骨湯	大黃瓜	Q 片	25	g	煮
		黑輪	CAS 段	5	g	
		枸杞		1	g	
		大骨	CAS			
水果	水果	水果		0.7	份	

9月25日 星期一 烹調方法

主食	*****	白米	有機	60	g	蒸
		燕麥粒		10	g	
		糙米		20	g	
主菜	*****	絞肉	CAS	65	g	煮
		洋芋	TAP 小丁	20	g	
		紅蘿蔔	TAP 小丁	10	g	
		洋蔥	Q 小丁	5	g	
		蘋果		5	g	
副菜	*****	高麗菜	TAP 片	50	g	煮
		紅蘿蔔	TAP 片	10	g	
		木耳	Q 片	5	g	
		豆捲		5	g	
		蔥段		3	g	
青菜	*****	苜蓿白菜	有機	80	g	汆
		洋菇	罐頭	5	g	
		薑絲				
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	

9月26日 星期二 烹調方法

主食	*****	白米	有機	60	g	蒸	
		糙米		30	g		
		海苔		1	g		
主菜	*****	帶皮腩丁	CAS	80	g	炸	
		地瓜	TAP 中丁	20	g		
		洋芋	Q 中丁	10	g		
		絞蒜		1	g		
		白芝麻		0.5	g		
副菜	*****	辣炒年糕	韓式年糕	15	g	煮	
		大白菜	Q 片	20	g		
		韓國泡菜		10	g		
		洋蔥	Q 絲	10	g		
		紅蘿蔔	TAP 絲	5	g		
青菜	*****	蔥段		3	g	汆	
	*****	白苜菜	有機	80	g		
		金針菇	Q 段	5	g		
湯品	*****	韓式豆芽湯	黃豆芽	Q	15	g	煮
		豆腐	Q 小丁	10	g		
		櫛瓜	Q 小丁	7	g		
		蔥花		1	g		
水果	水果	水果		0.7	份		

9月27日 星期三 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	*****	鮭魚	CAS	70	g	烤
		黑芝麻		0.5	g	
		青花菜	CAS	20	g	
副菜	*****	雞蛋	CAS	45	g	煮
		洋蔥	Q 絲	15	g	
		紅蘿蔔	TAP 絲	5	g	
		小黃瓜	Q 絲	5	g	
		玉米粒	CAS	5	g	
青菜	*****	蚵白菜	TAP	70	g	汆
		香菇	Q 片	5	g	
湯品	*****	豆腐	絲	15	g	煮
		大白菜	Q 絲	10	g	
		紅蘿蔔	TAP 絲	3	g	
		金針菇	Q 段	3	g	
		脆筍絲		3	g	
水果	水果	水果		0.7	份	

9月28日 星期四 烹調方法

主食	*****	三色豆	CAS	20	g	煮	
		絞肉	CAS	10	g		
		皮蛋		40	g		
		高麗菜	TAP 片	20	g		
		蔥花		1	g		
		香菇	Q 小丁	5	g		
主菜	*****	里肌大排	CAS	75	g	燒	
		洋蔥	Q 絲	3	g		
		青椒	Q 絲	2	g		
		紅椒	Q 絲	1	g		
副菜	*****	叉燒包	叉燒包	CAS	50	g	蒸
青菜	*****	小白菜	有機	78	g	汆	
		紅蘿蔔	TAP 絲	5	g		
		金針菇	Q 段	3	g		
湯品							
水果	鮮奶	鮮奶		0.8	份		

9月29日 星期五 烹調方法

主食	*****	白米		60	g	蒸
		紅薯麥		8	g	
		糙米		22	g	
主菜	*****	肉片	CAS	65	g	煮
		洋蔥	Q 片	10	g	
		大白菜	Q 片	20	g	
		紅蘿蔔	TAP 片	20	g	
		白芝麻		1	g	
副菜	*****	洋芋	TAP 中丁	40	g	煮
		洋蔥	Q 小丁	10	g	
		玉米粒	CAS	5	g	
		火腿	CAS 丁	3	g	
		乳酪絲		5	g	
青菜	*****	空心菜	有機	80	g	汆
		紅椒	Q 絲	5	g	
湯品	*****	地瓜	Q 小丁	20	g	煮
		山粉圓		1	g	
水果	水果	水果		0.7	份	