

# 清江國小群組 112年 08.09月份營養午餐素食菜單明細

8月28日		星期一		烹調師:張	
主食					
主菜					
副菜					
青菜					
湯品					
水果					

8月29日		星期二		烹調師:張	
主食					
主菜					
副菜					
青菜					
湯品					
水果					

8月30日		星期三		烹調師:張	
主食	小米糙米飯	白米		60	g 蒸
		小米		10	g
		糙米		20	g
主菜	素火腿	豆腸		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
		青椒	Q 中丁	5	g
副菜	客家小炒	豆干	片	50	g 煮
		紅蘿蔔	TAP 絲	10	g
		木耳	Q 絲	8	g
		素肉絲		6	g
		芹菜		1	g
		小黃瓜	Q 絲	5	g
青菜	芝香小白菜	小白菜	TAP	70	g 汆
		白芝麻		0.5	g
		玉米粒	CAS	5	g
湯品	蒜蓉鮮菇湯	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		烹調師:張		
主食	白米	有機		60	g 蒸	
		糙米		22	g	
		黑糯米		8	g	
主菜	香菇瓜仔燉蛋	素絞肉		20	g 煮	
		豆干	小丁	65	g	
		碎瓜		10	g	
		香菇	Q 小丁	5	g	
		鵝蛋	Q	10	g	
副菜	豉汁蒸豆腐	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	
		素絞肉		6	g	
		蒸瓜子		3	g	
青菜	空心菜	有機		80	g 汆	
		洋菇	罐頭	5	g	
		絞蒜				
湯品	鮮菇紫瓜湯	大黃瓜	Q 片	25	g 煮	
		香菇	Q 片	5	g	
水果	水果	水果		0.7	份	

9月1日		星期五		烹調師:張		
主食	胚芽糙米飯	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				
		枸杞		1	g	
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		5	g	
青菜	青油菜	有機		70	g 汆	
		枸杞		1	g	
湯品	玉米鮮味湯	玉米粒	CAS	20	g 煮	
		豆馨	Q 小丁	10	g	
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	蒜地油豆片	油片	65	g	煮	
		竹筍	Q 中丁	25		g
		紅蘿蔔	Q 中丁	10		g
		青椒	Q 中丁	5		g
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		
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	油豆腐		80	g	煮	
	洋芋	TAP 中丁	20	g		
	紅蘿蔔	TAP 中丁	10	g		
	毛豆仁	TAP	5	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		
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	炸豆包		60	g	炸	
	香菇	Q 片	3	g		
	青椒	Q 絲	2	g		
	紅椒	Q 絲	1	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	
	紅椒	Q 絲	5	g		
湯品	扁蒲	Q 粗條	25	g	煮	
	雞蛋	CAS	5	g		
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
	素絞肉		10	g	
	紅蘿蔔	TAP 小丁	5	g	
	奶粉	罐頭	3	g	
	洋菇	罐頭	3	g	
	玉米粒	CAS	5	g	
	素火腿		5	g	
	紅藜麥		3	g	
主菜	烤麩		70	g	燒
	洋芋	Q 中丁	20	g	
	紅蘿蔔	TAP 中丁	10	g	
	青椒	Q 中丁	5	g	
副菜	小餐包	小餐包	30	g	
青菜	黑茼蒿	有機	80	g	汆
	杏鮑菇	Q 片	5	g	
	玉米粒	CAS	5	g	
湯品	番茄	Q 小丁	10	g	煮
	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	素雞		65	g	煮
	黃豆芽	Q	20	g	
	青椒	Q 絲	5	g	
	紅蘿蔔	TAP 絲	5	g	
	芹菜	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				
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	豆腸		80	g	煮
		高麗菜	TAP 片	15	g	
		雞蛋	CAS	10	g	
		小黃瓜	Q 片	5	g	
		海苔絲		1	g	
副菜	關東煮	杏鮑菇	Q 丁	30	g	煮
		油豆腐	丁	25	g	
		蒟蒻小卷		10	g	
		玉米	Q	12	g	
		香菇	Q	10	g	
青菜	有機小松菜	小白菜	有機	80	g	汆
		玉米粒	CAS	3	g	
湯品	味噌湯	豆腐	小丁	20	g	煮
		海帶芽		1	g	
		味噌				
		鴻喜菇	Q	5	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	蒸
		高麗菜	TAP	20	g	
		三色豆	CAS	15	g	
		素絞肉		5	g	
		雞蛋	CAS	10	g	
		毛豆仁	TAP	3	g	
主菜	糖醋豆腐	豆腸		70	g	炸
		地瓜	TAP 中丁	20	g	
		洋芋	TAP 中丁	20	g	
		白芝麻				
副菜						
青菜	有機小松菜	小松菜	有機	80	g	汆
		紅蘿蔔	TAP 絲	5	g	
湯品	紫菜素丸湯	紫菜		1	g	煮
		素香菇絲丸		8	g	
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	三杯素雞	素雞		70	g	煮
		洋芋	Q 中丁	20	g	
		紅蘿蔔	Q 中丁	10	g	
		九層塔				
		彩椒	Q 絲	9	g	
副菜	蛋酥白菜湯	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	
		素肉絲		6	g	
青菜	金菇油菜	油菜	TAP	70	g	汆
		金針菇	Q 段	5	g	
湯品	冬瓜靚菜湯	冬瓜	Q 中丁	30	g	煮
		酸菜絲		1	g	
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	砂鍋豆腐	豆腐	大丁	80	g	炸
		大白菜	Q 片	20	g	
		紅蘿蔔	TAP 片	10	g	
		木耳	Q 片	5	g	
		芹菜	段	1	g	
副菜	毛豆四寶	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	有機黑紫白菜	黑紫白菜	有機	80	g	汆
		枸杞		1	g	
湯品	有機小松菜湯	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	香川辣炒豆包	炸豆包		80	g	煮
		真空年糕		8	g	
		大白菜	Q 片	15	g	
		紅蘿蔔	TAP 片	5	g	
		韓國泡菜		5	g	
		芹菜	段	3	g	
副菜		乳酪絲		3	g	煮
		黃豆芽	Q	5	g	
	蒜茸炒海帶絲	海帶絲		50	g	
		紅蘿蔔	TAP 絲	15	g	
		素肉絲		6	g	
		豆干絲		5	g	
		薑絲		0.5	g	
青菜	有機空心菜	空心菜	有機	70	g	汆
		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	
水果	水果	水果		0.7	份	

9月18日 星期一 烹調方法

主食	芋頭米粉湯	濕米粉		60	g	煮
		芋頭	Q 中丁	15	g	
		素肉絲		6	g	
		乾香菇		0.3	g	
		高麗菜	Q 絲	25	g	
		芹菜				
主菜	香橙芝麻豆腐	豆腸		80	g	炸
		洋芋	TAP 中丁	20	g	
		地瓜	Q 中丁	20	g	
		白芝麻		0.5	g	
		葵花子		2	g	
副菜	芝麻包	芝麻包	CAS	65	g	蒸
青菜	蒜香機榨豆腐	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	滷油豆腐	油豆腐		70	g	煮
		豆薯	Q 中丁	25	g	
		紅蘿蔔	TAP 中丁	10	g	
		筍干		5	g	
		芹菜	珠	1	g	
		熟花生		5	g	
副菜	白菜西蘭花	白花菜	CAS	40	g	煮
		青花菜	CAS	40	g	
		紅蘿蔔	TAP 片	5	g	
		香菇	Q 片	3	g	
		白果		2	g	
		油片絲		5	g	
青菜	芝麻豆腐湯	黑葉白菜	有機	80	g	汆
		白芝麻		0.5	g	
湯品	榨菜鮮菇湯	大白菜	Q 段	20	g	煮
		素肉絲		5	g	
		榨菜絲		3	g	
水果	鮮奶	鮮奶		0.8	份	

9月20日 星期三 烹調方法

主食	蒜茸糙米飯	白米		60	g	蒸
		胚芽米		10	g	
		糙米		20	g	
主菜	芝麻紅燒魚片	蘭花干		80	g	蒸
		紅蘿蔔	TAP 中丁	10	g	
		洋芋	TAP 中丁	20	g	
		青椒	Q 中丁	5	g	
		白芝麻		0.5	g	
副菜	各式燻辣菜粉	寬冬粉		10	g	煮
		豆芽菜	Q	20	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	海結鮮味湯	海帶結		10	g	煮
		豆薯	Q 小丁	20	g	
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	麻辣凍豆腐	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	
		芹菜		1	g	
青菜	蒜香機榨豆腐	小松菜	有機	80	g	汆
		杏鮑菇	Q 片	5	g	
		薑絲				
湯品	味噌豆腐湯	豆腐	小丁	20	g	煮
		海帶芽		1	g	
		味噌				
		玉米粒	CAS	3	g	
水果	水果	水果		0.7	份	

9月22日 星期五 烹調方法

主食	蔥仁糙米飯	白米		60	g	蒸
		糙米		20	g	
		小蔥仁		10	g	
主菜	各式燻辣豆腐	豆腐	大丁	80	g	炸
		番茄	Q 小丁	8	g	
		黃椒	Q 小丁	3	g	
		小黃瓜	Q 小丁	3	g	
		檸檬		1	g	
		柳丁		1	g	
副菜	醬燒冬瓜豆包	冬瓜	Q 中丁	60	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	蒜香機榨豆腐	白莧菜	有機	70	g	汆
		玉米粒	CAS	5	g	
湯品	黃瓜枸杞湯	大黃瓜	Q 片	25	g	煮
		枸杞		1	g	
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	*****	豆乾丁		65	g	煮
		洋芋	TAP 小丁	20	g	
		紅蘿蔔	TAP 小丁	10	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	
		芹菜	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	
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	*****	麵腸		80	g	炸
		地瓜	TAP 中丁	20	g	
		洋芋	Q 中丁	10	g	
		薑末		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	35	g	
		韓國泡菜		10	g	
		紅蘿蔔	TAP 絲	5	g	
		素肉絲		10	g	
青菜	*****	白莧菜	有機	80	g	汆
		金針菇	Q 段	5	g	
湯品	*****	黃豆芽	Q	15	g	煮
		豆腐	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	*****	白米		60	g	蒸
		糙米		20	g	
		麥片		10	g	
主菜	*****	素鰻魚排		45	g	烤
		黑芝麻		0.5	g	
		青花菜	CAS	20	g	
副菜	*****	雞蛋	CAS	40	g	煮
		紅蘿蔔	TAP 絲	10	g	
		小黃瓜	Q 絲	5	g	
		玉米粒	CAS	5	g	
青菜	*****	蚵白菜	TAP	70	g	汆
		熟白芝麻		1	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	
		髮菜		1	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
		素絞肉		10	g	
		白米		40	g	
		皮蛋		8	g	
		高麗菜	TAP 片	20	g	
		芹菜		1	g	
		香菇	Q 小丁	5	g	
主菜	*****	油豆腐		60	g	燒
		香菇	Q 絲	3	g	
		青椒	Q 絲	2	g	
		紅椒	Q 絲	1	g	
副菜	*****	芋泥包	芋泥包	65	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23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	*****	百頁豆腐		65	g	煮
		大白菜	Q 片	20	g	
		紅蘿蔔	TAP 片	10	g	
		白芝麻		1	g	
副菜	*****	洋芋	TAP 中丁	40	g	煮
		玉米粒	CAS	5	g	
		素火腿	丁	3	g	
		乳酪絲		5	g	
		青花菜	CAS	12	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	