

清江國小群組 112年 10月份營養午餐素食菜單明細

10月2日			星期一			烹調方法		
主 食	白米		有機	60	g	蒸		
	糙米			20	g			
	蕎麥			10	g			
主 菜	豆腐燉雞翅十片		豆干	片	65	g	煮	
			黃豆芽	Q	20	g		
			紅蘿蔔	TAP	絲	10		g
			青椒	Q	絲	5		g
			芹菜		段	1		g
		白芝麻		1	g			
副 菜	南瓜蒸蛋		雞蛋	CAS	40	g	蒸	
			南瓜	TAP	小丁	3		g
			毛豆仁	TAP		2		g
青 菜	蒜蓉炒空心菜		空心菜	有機	80	g	汆	
			金針菇	Q	段	5		g
湯 品	黃瓜枸杞湯		大黃瓜	Q	片	25	g	煮
			素甜不辣			5	g	
			枸杞			1	g	
水果	水果	水果			0.7	份		

10月3日				星期二				烹調方法	
主 食	煮飯(白米飯)(煮飯水)		白米	有機		90	g	煮	
			高麗菜	Q	小丁	20	g		
			三色豆	Q		10	g		
			雞蛋	Q		10	g		
			炸豆包		小丁	10	g		
			毛豆仁	TAP		5	g		
主 菜	左宗家麵腸		麵腸			80	g	燒	
			洋芋	Q	中丁	20	g		
			紅蘿蔔	Q	中丁	10	g		
			小黃瓜	Q	中丁	5	g		
副 菜									
青 菜	煎蒜香有機木耳		味美菜	有機		80	g	汆	
			杏鮑菇	有機	片	3	g		
湯 品	味噌豆腐湯		板豆腐		小丁	20	g	煮	
			海帶芽			1	g		
			味噌						
水果	水果	水果				0.7	份		

10月4日				星期三				烹調方法	
主 食	雞糉飯	白米			60	g	蒸		
		糙米			15	g			
		燕麥粒			10	g			
		黑糯米			5	g			
主 菜	鹹酥雙菜豆腐	豆腐		大丁	70	g	煮		
		地瓜	Q	粗條	20	g			
		花椰菜			20	g			
		南瓜子			1	g			
		葡萄乾			2	g			
副 菜	紅油金針豆腐炆	絲瓜	Q	厚片	55	g	煮		
		金針菇	Q	段	10	g			
		紅蘿蔔	TAP	片	15	g			
		香菇	Q	片	5	g			
		枸杞			1	g			
青 菜	金粒油菜	油菜	TAP	段	70	g	汆		
		玉米粒	CAS		5	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			

10月5日				星期四			烹調方法	
主 食	胚芽糙米飯		白米			60	g	蒸
			胚芽米			10	g	
			糙米			20	g	
主 菜	海南豆包		炸豆包			65	g	煮
			高麗菜	TAP	片	20	g	
			番茄	Q	大丁	10	g	
			大黃瓜	Q		5	g	
			芹菜		珠			
副 菜	乾果五香素肉菜		豆干		小丁	25	g	煮
			素絞肉			10	g	
			三色豆			10	g	
			芹菜		珠	1	g	
			玉米粒	CAS		30	g	
			菜瓜子			3	g	
青 菜	香菇素雞(菜)		荷葉白菜	有機		80	g	汆
			杏鮑菇	Q	片	5	g	
			薑絲					
湯 品	扁蒲素雞(菜)		綠豆			20	g	煮
			花生仁			5	g	
水果	水果	水果				0.7	份	

10月6日				星期五				烹調方法	
主 食	薏仁糙米飯		白米			60	g	蒸	
			小薏仁			10	g		
			糙米			20	g		
主 菜	梅干燒油肉		油豆腐		丁	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	素菜素雞(菜)		黃豆芽	Q		40	g	汆	
			素肉絲			10	g		
			紅蘿蔔	TAP	絲	10	g		
			青椒	Q	絲	5	g		
			木耳	Q	絲	5	g		
			油片絲			5	g		
青 菜	枸杞素雞(菜)		山菠菜	有機		70	g	汆	
			枸杞			1	g		
湯 品	肉骨菜鹹味湯		高麗菜	Q	絲	25	g	煮	
			金針菇	Q	段	5	g		
			肉骨茶						
水果	鮮奶	鮮奶				0.8	份		

10月9日					星期一	烹調方法
主食						
主菜						
副菜						
青菜						
湯品						
水果						

10月10日					星期二	烹調方法
主食						
主菜						
副菜						
青菜						
湯品						
水果						

10月11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	蒜茸炆菜豆腐	凍豆腐		70	g	蒸
		高麗菜	Q 片	15	g	
		紅蘿蔔	TAP 絲	2	g	
		小黃瓜	Q 片	5	g	
		薑絲				
副菜	什錦扁蒲	扁蒲	Q 粗條	50	g	煮
		香菇	Q 片	5	g	
		木耳	Q 絲	5	g	
		紅蘿蔔	TAP 絲	10	g	
		素肉絲		6	g	
青菜	金蒜青江菜	青江菜	TAP	70	g	氽
		金針菇	Q 段	5	g	
湯品	月桂蟹肉冬瓜湯	南瓜	TAP 小丁	15	g	煮
		紅蘿蔔	TAP 末	5	g	
		奶粉		3	g	
		洋芋	TAP 小丁	8	g	
水果	水果	水果		0.7	份	

10月12日					星期四	烹調方法
主食	各式打雜干丁	白米	有機	60	g	蒸
		糙米		27	g	
		紅藜麥		3	g	
		薑黃粉				
主菜	各式打雜干丁	素絞肉		25	g	煮
		番茄	Q 小丁	10	g	
		豆干	小丁	65	g	
		九層塔		1	g	
副菜	椰汁燒咖喱	洋芋	TAP 中丁	45	g	煮
		紅蘿蔔	TAP 中丁	15	g	
		茄子	Q 滾刀	10	g	
		玉米筍	Q	10	g	
		九層塔		1	g	
青菜	紅椒有機青紅菜	青松菜	有機	80	g	氽
		紅椒	Q 絲	5	g	
湯品	冬菇鮮菇湯	草菇	Q 片	5	g	煮
		高麗菜	Q 片	15	g	
		番茄	Q 小丁	8	g	
		九層塔		1	g	
水果	水果	水果		0.7	份	

10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	鹹酥鴨腿豆腐	豆腸		70	g	炸
		香菇	Q	20	g	
		地瓜	Q 粗條	20	g	
		四季豆	Q 小丁	5	g	
副菜	沙茶素羊羹	大黃瓜	Q 片	50	g	煮
		素羊羹		15	g	
		木耳	Q 片	5	g	
		紅蘿蔔	TAP 片	10	g	
		洋菇	罐頭	5	g	
青菜	素沙茶醬					
	鮮菇有機紅菜	白莧菜	有機	70	g	氽
		香菇	Q 片	5	g	
湯品	金粉白玉湯	玉米粒	CAS	10	g	煮
		白蘿蔔	Q 小丁	15	g	
水果	水果	水果		0.7	份	

10月16日			星期一			烹調方法		
主食		白米			60	g	蒸	
		紅薯麥			10	g		
		糙米			20	g		
主菜	咖喱百頁	百頁豆腐			70	g	炸	
		洋芋	TAP	中丁	20	g		
		紅蘿蔔	TAP	中丁	10	g		
		毛豆仁	TAP		3	g		
		咖喱粉						
副菜	芝香鮮蔬生包	高麗菜	TAP	片	45	g	煮	
		小黃瓜	Q	片	8	g		
		炸豆包		絲	15	g		
		紅蘿蔔	TAP	片	15	g		
		木耳	Q	片	5	g		
		白芝麻			1	g		
青菜	香菇菜膽小松菜	小白菜	有機		80	g	汆	
		玉米粒	CAS		5	g		
湯品	冬菇鮮蔬湯	冬菜			3	g	煮	
		白蘿蔔	Q	小丁	20	g		
		冬粉			3	g		
水果	水果	水果			0.7	份		

10月17日			星期二			烹調方法		
主食		白米	有機		60	g	蒸	
		燕麥粒			10	g		
		糙米			20	g		
主菜	黑胡椒豆包	炸豆包			60	g	滷	
		香菇	Q	絲	3	g		
		青椒	Q	絲	2	g		
		紅椒	Q	絲	1	g		
		白芝麻			1	g		
副菜	椒鹽麵線花柳	青花菜	CAS		40	g	汆	
		白花菜	CAS		40	g		
		麵腸			20	g		
		酸菜絲			5	g		
青菜	薑蔥炒雙菇(10分)	小松菜	有機		80	g	汆	
		洋菇	罐頭		5	g		
		薑絲						
湯品	絲苗鮮蔬湯	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		

10月18日			星期三			烹調方法		
主食	芝香燒米飯	白米			60	g	蒸	
		熟黑芝麻			0.5	g		
		糙米			20	g		
主菜	銀人牌豆腐	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	義式烘蛋	雞蛋	CAS		40	g	烤	
		南瓜	Q	中丁	20	g		
		青花菜	CAS		10	g		
		紅椒	Q	中丁	5	g		
		磨菇		片	5	g		
		黑橄欖	罐頭		3	g		
青菜	金蒜青江菜	青江菜	TAP		70	g	汆	
		金針菇	Q	段	5	g		
湯品	百里香蔬菜湯	番茄	Q	小丁	10	g	煮	
		高麗菜	Q	小丁	10	g		
		紅蘿蔔	TAP	小丁	5	g		
		毛豆仁	CAS		3	g		
		通心麵			3	g		
水果	水果	水果			0.7	份		

10月19日			星期四			烹調方法		
主食	沙茶炒麵絲	白麵條			120	g	煮	
		豆芽菜	Q		20	g		
		紅蘿蔔	TAP	絲	10	g		
		木耳	Q	絲	5	g		
		香菇	Q	片	3	g		
		小黃瓜	Q	絲	5	g		
		油片		絲	5	g		
主菜	冰糖滷蛋	雞蛋	CAS		60	g	煮	
		白蘿蔔	Q	中丁	20	g		
		海帶結			5	g		
		紅蘿蔔	TAP	中丁	10	g		
		豆干			20	g		
副菜	地瓜條	地瓜	TAP		75	g	烤	
青菜	彩椒有機時蔬菜	白莧菜	有機		80	g	汆	
		紅椒	Q	絲	3	g		
		黃椒	Q	絲	2	g		
湯品	酸辣湯	豆腐		絲	20	g	煮	
		木耳	Q	絲	3	g		
		紅蘿蔔	TAP	絲	3	g		
		筍絲			5	g		
		雞蛋	CAS		8	g		
水果	水果	水果			0.7	份		

10月20日			星期五			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	韓式泡菜蒸包	炸豆包			65	g	煮	
		大白菜	Q	片	20	g		
		韓國泡菜			10	g		
		紅蘿蔔	TAP	片	5	g		
		真空年糕			10	g		
副菜	哨子豆腐	豆腐		小丁	60	g	煮	
		木耳	Q	絲	5	g		
		素肉絲			3	g		
		芹菜		珠	1	g		
		紅蘿蔔	TAP	絲	3	g		
青菜	香菇有機時蔬菜	青油菜	有機		70	g	汆	
		香菇	Q	片	5	g		
湯品	味噌蝦蔬湯	白蘿蔔	Q	片	20	g	煮	
		海帶芽			1	g		
		味噌						
水果	水果	水果			0.7	份		

10月23日 星期一 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	紅酒燉豆腐	豆腸			65	g	煮
		洋芋	TAP	中丁	20	g	
		紅蘿蔔	TAP	中丁	10	g	
		番茄	Q	中丁	5	g	
		洋菇	罐頭		3	g	
		杏鮑菇	Q	滾刀	5	g	
副菜	椒鹽豆腐	南瓜	TAP	中丁	50	g	煮
		櫛瓜	Q	中丁	8	g	
		茄子	Q	中丁	10	g	
		番茄	Q	中丁	5	g	
		黃椒	Q	中丁	5	g	
青菜	炆炒有機菜和菜	黑紫白菜	有機		80	g	汆
		白芝麻			0.5	g	
湯品	法式鮮蔬湯	玉米筍	Q	小丁	5	g	煮
		洋芋	Q	小丁	15	g	
		番茄	Q	小丁	10	g	
		芹菜					
水果	水果	水果			0.7	份	

10月24日 星期二 烹調方法

主食	白米	有機		35	g	煮
		素肉絲			6	g	
		扁蒲	Q	粗絲	20	g	
		香菇	Q	片	5	g	
		紅蘿蔔	TAP	絲	10	g	
		芹菜		珠	1	g	
主菜		小米			5	g	炸
		玉米粒	CAS		3	g	
	椒鹽豆腐	豆腐		大丁	80	g	
		洋芋	TAP	中丁	15	g	
		小黃瓜	Q	小丁	5	g	
		辣椒末					
副菜		蘑菇	Q	片	5	g	蒸
	芝麻包	芝麻包	CAS		65	g	
青菜	炒飯有機菜和菜	青松菜	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	

10月25日 星期三 烹調方法

主食	薑仁糙米飯	白米			60	g	蒸
		洋蔥仁			10	g	
		糙米			20	g	
主菜	紅燒烤麩	烤麩			70	g	煮
		洋芋	Q	中丁	20	g	
		紅蘿蔔	Q	中丁	10	g	
		香菇	Q	中丁	5	g	
		青椒	Q	中丁	5	g	
副菜	關東煮	白蘿蔔	Q		40	g	煮
		烏蛋			15	g	
		油豆腐		丁	9	g	
		杏鮑菇	Q	丁	17	g	
		冷凍玉米	CAS		12	g	
青菜	紅絲油麥菜	油麥菜	TAP		80	g	汆
		紅蘿蔔	TAP	絲	5	g	
湯品	紫菜蛋花湯	紫菜			1	g	煮
		雞蛋	CAS		5	g	
水果	水果	水果			0.7	份	

10月26日 星期四 烹調方法

主食	白米	有機		60	g	蒸
		麥片			10	g	
		糙米			20	g	
主菜	香菇素肉燥	豆干		小丁	65	g	煮
		素絞肉			25	g	
		香菇	Q	小丁	5	g	
副菜	日式蒸蛋	雞蛋	CAS		40	g	蒸
		香菇	Q	小丁	3	g	
		玉米粒	CAS		2	g	
		毛豆仁	TAP		1	g	
青菜	枸杞有機鮮蝦白菜	荷蘭白菜	有機		70	g	汆
		枸杞			1	g	
湯品	冬瓜山粉圓	山粉圓			2	g	煮
		冬瓜茶					
水果	鮮奶	鮮奶			0.8	份	

10月27日 星期五 烹調方法

主食	小米糙米飯	白米			60	g	蒸
		小米			10	g	
		糙米			20	g	
主菜	海苔燉豆腐	豆腸	CAS		80	g	煮
		大白菜	Q	片	20	g	
		紅蘿蔔	TAP	片	10	g	
		香菇	Q	片	3	g	
		熟白芝麻			1	g	
副菜	豆豉干片	豆干			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			1	g	
青菜	炒飯有機鮮蝦白菜	白筴優食菜	有機		70	g	汆
		玉米粒	CAS		5	g	
湯品	黃瓜素丸湯	大黃瓜	Q	片	25	g	煮
		素香菇絲丸			6	g	
水果	水果	水果			0.7	份	

10月30日 星期一 烹調方法

10月31日 星期二 烹調方法

11月1日 星期三 烹调方法

11月2日 星期四 烹調方法

11月3日 星期五 烹调方法

11月5日		主列正				
主食						
主菜						
副菜						
青菜						
湯品						
水果						