

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			
主食	白米	有機	60	g	蒸
	糙米		20	g	
	蕎麥		10	g	
主菜	芝麻核桃千貝	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	CAS		40	g 蒸
	南瓜	TAP	小丁	3	g
	毛豆仁	TAP		2	g
青菜	金針菇炒空心菜	空心菜	有機	80	g 余
	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			
主食	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	左宗棠鵝腸	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	金針菇炒空心菜	味美菜	有機	80	g 余
	金針菇	有機	片	3	g
湯品	味噌豆腐湯	板豆腐		小丁	20 g
	海帶芽			1	g
	味噌				
水果	水果	水果		0.7	份

10月4日		星期三			
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	鹹酥堅果豆腐	豆腐	大丁	70	g 烹
	地瓜	Q	粗條	20	g
	花椰菜			20	g
	南瓜子			1	g
	葡萄乾			2	g
副菜	奶油金針菇絲瓜	絲瓜	厚片	55	g 烹
	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	金針油菜	油菜	TAP	段	70 g 余
	玉米粒	CAS		5	g
湯品	扁蒲蛋花湯	扁蒲	Q	粗條	25 g 烹
	雞蛋	CAS		5	g
水果	水果	水果		0.7	份

10月5日		星期四			
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 烹
	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	雙葉五香香肉	豆干	小丁	25	g 烹
	素絞肉			10	g
	三色豆			10	g
	芹菜			1	g
	玉米粒	CAS		30	g
青菜	葵瓜子			3	g 余
	荷葉白菜	有機		80	g 余
	杏鮑菇	Q	片	5	g
	薑絲				
湯品	萬象菊花茶	綠豆		20	g 烹
	花生仁			5	g
水果	水果	水果		0.7	份

10月6日		星期五			
主食	薏仁糙米飯	白米		60	g 蒸
	小薏仁			10	g
	糙米			20	g
主菜	梅干燒油蔥	油豆腐	丁	65	g 烹
	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	黃豆芽	Q		40	g 余
	素肉絲			10	g
	紅蘿蔔	TAP	絲	10	g
	青椒	Q	絲	5	g
	木耳	Q	絲	5	g
青菜	油片絲			5	g 余
	山渡菜	有機		70	g 余
	枸杞			1	g
湯品	肉骨茶風味湯	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		10月10日		星期二		10月11日		星期三		10月12日		星期四		10月13日		星期五											
主食				主食				主食				主食				主食													
主菜				主菜				主菜				主菜				主菜													
副菜				副菜				副菜				副菜				副菜													
青菜				青菜				青菜				青菜				青菜													
湯品				湯品				湯品				湯品				湯品													
水果				水果				水果				水果				水果													
多片糙米飯	白米	糙米	麥片	70	g	蒸	多片糙米飯	白米	有機	糙米	紅藜麥	蕷黃粉	素絞肉	番茄	豆干	九層塔	洋芋	大黃瓜	素羊羹	白莧菜	金桔青江菜	南瓜	TAP	Q	中丁	25	g	煮	
蒸	70	g		20	g		蒸	60	g	27	3	10	25	10	65	1	45	15	50	15	5	70	Q	小丁	10	g	煮		
高麗菜	Q	片	紅蘿蔔	TAP	絲	小黃瓜	Q	片	香茹	Q	絲	豆干	Q	小丁	九層塔	Q	滾刀	Q	片	Q	片	Q	粗條	Q	小丁	1	g	煮	
70	g		20	g	2	g	5	g	5	g	5	g	10	g	65	1	10	10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	g	煮
紅蘿蔔	TAP	絲	小黃瓜	Q	片	薑絲			洋芋	TAP	絲	玉米筍	Q	中丁	九層塔			洋芋	TAP	絲	木耳	Q	片	四季豆	Q	中丁	1	g	煮
									洋芋	TAP	絲	九層塔						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	
									洋芋	TAP	絲						洋芋	TAP	絲	紅蘿蔔	Q	片	洋菇	Q	中丁	1	g	煮	

10月16日		星期一					
主食	白米		60	g	蒸		
	红藜麦		10	g			
	糙米		20	g			
主菜	咖哩百頁	百頁豆腐	70	g	炸		
	洋芋	TAP	中丁	20	g		
	红蘿蔔	TAP	中丁	10	g		
	毛豆仁	TAP		3	g		
	咖哩粉						
副菜	芝士鮮雞豆包	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		
青菜	白芝麻			1	g		
	小白菜	有機		80	g	余	
	玉米粒	CAS		5	g		
湯品	冬菜			3	g	煮	
	白蘿蔔	Q	小丁	20	g		
	冬粉			3	g		
	豆奶	豆奶			170	mL	
	水果	水果			0.7	份	

10月17日		星期二					
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	鹹菜鮑花	青花菜	CAS	40	g	余	
	白花菜	CAS		40	g		
	麵腸			20	g		
	酸菜絲			5	g		
青菜	金針青江菜	小松菜	有機	80	g	余	
	洋菇	罐頭		5	g		
	薑絲						
湯品	錦菇鮮蔬湯	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					
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	個人燴豆膳	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		
	蘑菇		片	5	g		
青菜	黑椒燻	罐頭		3	g		
	金菇青江菜	TAP		70	g	余	
	金針菇	Q	段	5	g		
	薑絲						
湯品	西式香撻蛋湯	番茄	Q	小丁	10	g	煮
	高麗菜	Q	小丁	10	g		
	紅蘿蔔	TAP	小丁	5	g		
	香菇	CAS		3	g		
	通心麵			3	g		
水果	水果	水果			0.7	份	

10月19日		星期四					
主食	沙茶炒麵條	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	冰糖油蛋	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	彩椒青椒白蘿蔔	白莧菜	有機	80	g	余	
	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					
主食	蕃芋糙米飯	白米		60	g	蒸	
	糙米			20	g		
	蕎麥			10	g		
主菜	韓式泡菜豆包	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	青油菜	有機		70	g	余	
	香菇	Q	片	5	g		
湯品	味噌銀蘿蔔	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					
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	泡菜牛蒡絲炒肉末	南瓜	TAP	中丁	50	g	煮
		樹瓜	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	花椰菜炒黑木耳白蘿蔔	黑葉白菜	有機		80	g	余
		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		
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	
	小米		5	g	
	玉米粒	CAS	3	g	
	椒麻豆腐	豆腐	大丁80	g	炸
主菜	洋芋	TAP	中丁15	g	
	小黃瓜	Q	小丁5	g	
	辣椒末				
	蘑菇	Q	片5	g	
	芝麻包	芝麻包	CAS	65	g
副菜					蒸
青菜	彩椒有機青椒	青松菜	有機	80	g
	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		
主食	薏仁糙米饭	白米		60	g
	洋薏仁			10	g
	糙米			20	g
主菜	红烧烤麸	烤麸		70	g
	洋芋	Q	中丁	20	g
	红蘿蔔	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
		烏蛋		15	g
		油豆腐		9	g
		杏鮑菇	Q	17	g
		冷冻玉米	CAS	12	g
青菜	红絲油炒基	油麥菜	TAP	80	g
		紅蘿蔔	TAP	5	g
			絲		
湯品	紫菜蛋花湯	紫菜		1	g
		雞蛋	CAS	5	g
水果	水果	水果		0.7	份

10月26日		星期四					
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	枸杞青菜(葉白蘿蔔)	荷葉白菜	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			
主食	小蒸糙米饭	白米		60	g	
	小米			10	g	
	糙米			20	g	
主菜	青椒炒豆角	豆肠	CAS	80	g	
	大白菜	Q	片	20	g	
	红蘿蔔	TAP	片	10	g	
	香菇	Q	片	3	g	
	熟白芝麻			1	g	
副菜	豆豉千片	豆干		55	g	
	木耳	Q	片	5	g	
	红蘿蔔	TAP	片	10	g	
	青椒	Q	片	5	g	
	黑豆豉			1	g	
青菜	冬瓜肉丝	白茎绿薹	有機	70	g	
	玉米粒	CAS		5	g	
汤品	黄瓜素丸汤	大黄瓜	Q	片	25	g
	青青菇丝丸汤				6	g
水果	水果	水果		0.7	份	

10月30日		星期一					11月1日		星期三					11月3日		星期五																		
主食	越南河粉	河粉		65	g	煮	主食	白米	有機	80	g	蒸	主食						主食					主食										
	豆芽菜	Q		25	g			糙米		20	g																							
	素肉絲			6	g			黑糙米		10	g																							
	紅蘿蔔	TAP	中丁	10	g																													
	九層塔			1	g																													
主菜	鮑氏紅燒油豆腐	油豆腐		65	g	煮	主菜	凍豆腐		80	g	蒸	主菜						主菜						主菜									
	洋芋	TAP	中丁	20	g			高麗菜	TAP	片	20	g																						
	紅蘿蔔	TAP	中丁	10	g			杏鮑菇	Q	滾刀	10	g																						
	九層塔			1	g			枸杞			1	g																						
	蘑菇	Q	片	5	g			紅棗			2	g																						
副菜	芋泥包	芋泥包		65	g		副菜	蕃茄蛋豆腐	CAS	40	g	煮	副菜						副菜						副菜									
								蕃茄	Q	中丁	20	g																						
								豆腐		小丁	15	g																						
								芹菜		珠	1	g																						
青菜	薑黃青椒小絲	小白菜	有機	80	g	余	青菜	味美菜	有機	80	g	余	青菜						青菜						青菜									
	金針菇	Q	段	3	g			洋菇	罐頭		5	g																						
	薑絲							薑絲																										
湯品							湯品	洋芋	TAP	小丁	10	g	煮	湯品					水果					湯品					水果					
								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	水果		0.7	份																												