

清江國小群組 112年 10月份營養午餐葷食菜單明細

10月2日		星期一				烹調方法	
主食	蒸	白米	有機	60	g	蒸	
		糙米		20	g		
		蕎麥		10	g		
主菜	煮	芝麻雞塊(雞柳)	肉柳	CAS	65	g	煮
		洋蔥	Q	絲	10	g	
		黃豆芽	Q		20	g	
		紅蘿蔔	TAP	絲	10	g	
		青椒	Q	絲	5	g	
		青蔥			1	g	
副菜	蒸	白芝麻			1	g	蒸
		雞蛋	CAS		40	g	
		南瓜	TAP	小丁	3	g	
		雞絞肉	CAS		3	g	
		毛豆仁	TAP		2	g	
青菜	汆	空心菜	有機		80	g	汆
		金針菇	Q	段	5	g	
湯品	煮	大黃瓜	Q	片	25	g	煮
		黑輪	CAS		5	g	
		枸杞			1	g	
		大骨	CAS				
水果	水果	水果			0.7	份	

10月3日		星期二				烹調方法	
主食	煮	白米	有機	90	g	煮	
		雞里肌肉	CAS	20	g		
		絞蒜		2	g		
		豬油		10	g		
		油蔥酥		5	g		
		青蔥					
主菜	烤	左宗雞腿排	腿排	CAS	120	g	烤
		洋芋	TAP	小丁	3	g	
		紅蘿蔔	TAP	小丁	2	g	
		小黃瓜	TAP	小丁	1	g	
		蔥花			1	g	
副菜							
青菜	汆	味美菜	有機	80	g	汆	汆
		杏鮑菇	有機	片	3	g	
湯品	煮	板豆腐		小丁	20	g	煮
		海帶芽			1	g	
		小魚干			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	蒸	雜糧飯	白米	60	g	蒸	
		糙米		15	g		
		燕麥粒		10	g		
		黑糯米		5	g		
主菜	炸	鹹酥雞(雞魚)	鯰魚	Q	80	g	炸
		地瓜	Q	粗條	20	g	
		百頁豆腐			15	g	
		南瓜子			1	g	
		葡萄乾			2	g	
副菜	煮	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	汆	金粒油菜	油菜	TAP	段	70	汆
		玉米粒	CAS		5	g	
湯品	煮	扁蒲蛋花湯	扁蒲	Q	粗條	25	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	蒸	胚芽糙米飯	白米	60	g	蒸	
		胚芽米		10	g		
		糙米		20	g		
主菜	煮	海南雞	帶皮胸丁	CAS	80	g	煮
		高麗菜	TAP	片	20	g	
		番茄	Q	大丁	10	g	
		大黃瓜	Q		5	g	
		青蔥					
		絞蒜					
副菜	煮	豆干		小丁	25	g	煮
		絞肉	CAS		10	g	
		三色豆	CAS		10	g	
		青蔥			1	g	
		玉米粒	CAS		30	g	
青菜	汆	茼蒿白菜	有機	80	g	汆	汆
		杏鮑菇	Q	片	5	g	
		有機	絞蒜				
湯品	煮	綠豆		20	g	煮	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	蒸	薏仁糙米飯	白米	60	g	蒸	
		小薏仁		10	g		
		糙米		20	g		
主菜	煮	梅干燒肉	肉角	CAS	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	汆	黃豆芽	Q		40	g	汆
		肉絲	CAS		10	g	
		紅蘿蔔	TAP	絲	10	g	
		青椒	Q	絲	5	g	
		木耳	Q	絲	5	g	
青菜	汆	培根	CAS		5	g	汆
		山菠菜	有機	70	g	汆	汆
		枸杞			1	g	
湯品	煮	高麗菜	Q	絲	25	g	煮
		金針菇	Q	段	5	g	
		肉骨茶					
		大骨	CAS				
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	豆瓣清蒸鱈魚	鱈魚	CAS		70 g	蒸
		洋蔥	Q	片	20 g	
		凍豆腐			20 g	
		紅蘿蔔	TAP	絲	2 g	
		蔥段			3 g	
副菜	開陽扁蒲	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	
		蝦米			1 g	
青菜	金蒜青江菜	青江菜	TAP		70 g	汆
		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	
		洋蔥	Q	小丁	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	蛋黃拌飯(半碗+1)	白米	有機		60 g	蒸
		糙米			27 g	
		紅藜麥			3 g	
		薑黃粉				
主菜	泰式打拋豬	絞肉	CAS		65 g	煮
		洋蔥	Q	小丁	15 g	
		番茄	Q	小丁	10 g	
		豆干		小丁	25 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	10 g	
		洋蔥	Q	中丁	15 g	
		茄子	Q	滾刀	10 g	
		帶皮胸丁	CAS		5 g	
青菜	椒鹽有機菜和菜	青松菜	有機		80 g	汆
		蝦醬			3 g	
湯品	冬菇功湯	蝦仁	Q		3 g	煮
		草菇	Q	片	5 g	
		洋蔥	Q	小丁	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	絲絲肉絲雞翅	雞翅	CAS		100 g	炸
		百頁豆腐			20 g	
		地瓜	Q	粗條	20 g	
		四季豆	Q	小丁	5 g	
副菜	沙茶肉片	大黃瓜	Q	片	50 g	煮
		肉片	CAS		10 g	
		木耳	Q	片	5 g	
		紅蘿蔔	TAP	片	10 g	
		洋菇		罐頭	5 g	
青菜	椰菜有機和菜菜	白莧菜	有機		70 g	汆
		香菇	Q	片	5 g	
湯品	金雞絲五九寶湯	玉米粒	CAS		10 g	煮
		白蘿蔔	Q	小丁	15 g	
		大骨	CAS			
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	咖喱烏魚球	烏魚	CAS		70	g	炸
		洋芋	TAP	中丁	20	g	
		紅蘿蔔	TAP	中丁	10	g	
		洋蔥	Q	中丁	5	g	
		毛豆仁	TAP		3	g	
副菜	咖喱粉						煮
	芝香鮮蔬生包	高麗菜	TAP	片	35	g	
		小黃瓜	Q	片	8	g	
		炸豆包		絲	15	g	
		紅蘿蔔	TAP	片	15	g	
青菜		木耳	Q	片	5	g	汆
		白芝麻			1	g	
	香粉煎雞小排菜		小白菜	有機	80	g	
		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	
水果	水果	水果			0.7	份	

10月17日 星期二 烹調方法

主食	菜肉餡汁菜餡餅	白米	有機	60	g	蒸
		燕麥粒		10	g	
		糙米		20	g	
主菜	菜肉餡汁菜餡餅	里肌排	CAS	75	g	滷
		洋蔥	Q 絲	3	g	
		青椒	Q 絲	2	g	
		紅椒	Q 絲	1	g	
		白芝麻		1	g	
副菜	酸菜麵線花柳	青花菜	CAS	40	g	汆
		白花菜	CAS	40	g	
		麵腸		20	g	
		酸菜絲		5	g	
青菜	菜肉鮮蔬雞柳小排菜	小松菜	有機	80	g	汆
		洋菇	罐頭	5	g	
		絞蒜				
湯品	雞絲鮮蔬大骨湯	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	
		大骨	CAS			
水果	鮮奶	鮮奶		0.8	份	

10月18日 星期三 烹調方法

主 食	芝香燒肉飯	白米			60	g	蒸
		熟黑芝麻			0.5	g	
		糙米			20	g	
主 菜	獵人燴雞	帶皮胸丁	CAS		80	g	煮
		洋芋	TAP	中丁	20	g	
		紅蘿蔔	TAP	中丁	10	g	
		洋蔥	Q	中丁	5	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	
		培根	CAS		3	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	百里香雞菜湯	番茄	Q	小丁	10	g	煮
		洋蔥	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	
		洋蔥	Q	絲	8	g	
		木耳	Q	絲	5	g	
主菜		香菇	Q	片	3	g	煮
		蔥段			1	g	
		小黃瓜	Q	絲	5	g	
		油片		絲	5	g	
	冰糖滷蛋	雞蛋	CAS		60	g	
副菜		白蘿蔔	Q	中丁	20	g	烤
		海帶結			5	g	
		紅蘿蔔	TAP	中丁	10	g	
		豆干			20	g	
	地瓜條	地瓜	TAP		75	g	
青菜	彩椒有機柳豆菜		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	壽喜燒套餐	白米			60	g	蒸
		糙米			20	g	
		蕎麥			10	g	
主 菜	韓式泡菜肉片	肉片	CAS		65	g	煮
		洋蔥	Q	片	10	g	
		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		蔥段			3	g	煮
	嘴子豆腐	豆腐		小丁	60	g	
		木耳	Q	絲	5	g	
		洋蔥	Q	絲	8	g	
		肉絲	CAS		8	g	
		蔥花			1	g	
青 菜		紅蘿蔔	TAP	絲	3	g	汆
	香菇鮮蔬湯	青油菜	有機		70	g	
		香菇	Q	片	5	g	
湯 品	味噌蝦菜湯	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	紅酒燉肉	肉角	CAS		65	g	煮
		洋芋	TAP	中丁	20	g	
		紅蘿蔔	TAP	中丁	10	g	
		洋蔥	Q	中丁	5	g	
		番茄	Q	中丁	5	g	
		杏鮑菇	Q	滾刀	5	g	
副菜	洋菇	罐頭			3	g	煮
	南瓜	TAP	中丁		50	g	
	櫛瓜	Q	中丁		8	g	
	茄子	Q	中丁		10	g	
	番茄	Q	中丁		5	g	
	洋蔥	Q	中丁		5	g	
青菜	黃椒	Q	中丁		5	g	汆
	黑紫白菜	有機			80	g	
	白芝麻				0.5	g	
湯品	馬菁魚湯	水鯊魚		丁	5	g	煮
		洋蔥	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
	肉絲	CAS			6	g	
	扁蒲	Q	粗絲		20	g	
	香菇	Q	片		5	g	
	紅蘿蔔	TAP	絲		10	g	
	蔥花				1	g	
主菜	小米				5	g	炸
	玉米粒	CAS			3	g	
	水鯊魚	CAS			80	g	
	豆腐		大丁		20	g	
	洋芋	TAP	中丁		15	g	
	小黃瓜	Q	小丁		5	g	
副菜	絞蒜						蒸
	辣椒末						
	叉燒包	叉燒包	CAS		50	g	
青菜	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
		洋薏仁			10	g	
		糙米			20	g	
主菜	雞腿	CAS			120	g	烤
	蜂蜜						
	芥菜醬						
	熟白芝麻				1	g	
副菜	關東煮	白蘿蔔	Q		40	g	煮
		黑輪	CAS	條	15	g	
		油豆腐		丁	9	g	
		豬血糕	CAS	丁	17	g	
		冷凍玉米	CAS		12	g	
青菜	紅絲油參菜	油參菜	TAP		80	g	汆
		紅蘿蔔	TAP	絲	5	g	
湯品	紫菜				1	g	煮
	雞蛋	CAS			5	g	
	大骨	CAS					
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	香菇肉燥	豆干		小丁	25	g	煮
		絞肉	CAS		65	g	
		香菇	Q	小丁	5	g	
		蔥花			1	g	
		紅蔥頭					
副菜	日式御飯蒸	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	
		柴魚片					
青菜	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 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	豬肉香菇煲	帶皮胸丁	CAS		80	g	煮
		洋蔥	Q	片	10	g	
		大白菜	Q	片	20	g	
		紅蘿蔔	TAP	片	10	g	
		香菇	Q	片	3	g	
		蔥段			1	g	
副菜	熟白芝麻				1	g	煮
	豆干				55	g	
	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	小魚干				1	g	汆
	白豆蔻菜	有機			70	g	
	玉米粒	CAS			5	g	
湯品	大黃瓜	Q	片		25	g	煮
	虱目魚丸	CAS			6	g	
	大骨	CAS					
水果	水果	水果			0.7	份	

10月30日 星期一 烹調方法

主食	越南豬肉河粉	河粉			65	g	煮
		豆芽菜	Q		25	g	
		肉片	CAS		6	g	
		紅蘿蔔	TAP	中丁	10	g	
		洋蔥	Q		10	g	
		九層塔			1	g	
主菜	越式紅燒肉	肉角	CAS		65	g	煮
		洋芋	TAP	中丁	20	g	
		紅蘿蔔	TAP	中丁	10	g	
		洋蔥	Q	中丁	5	g	
		蔥段			1	g	
副菜	鮮肉包	鮮肉包	CAS		65	g	蒸
青菜	蒜香機小白菜	小白菜	有機		80	g	汆
		金針菇	Q	段	3	g	
		絞蒜					
湯品							
水果	水果	水果			0.7	份	

10月31日 星期二 烹調方法

主食	紅豆糯米飯(100g/100g)	白米	有機		80	g	煮
		糙米			20	g	
		黑糯米			10	g	
主菜	紅豆糯米飯(100g/100g)	帶皮胸丁	CAS		80	g	煮
		高麗菜	TAP	片	20	g	
		豬血糕	CAS	丁	10	g	
		枸杞			1	g	
		紅棗			2	g	
		杏鮑菇	Q	滾刀	5	g	
副菜	香菇蛋豆腐	雞蛋	CAS		40	g	煮
		番茄	Q	中丁	20	g	
		豆腐		小丁	15	g	
		蔥花			1	g	
青菜	洋菇有機味噌湯	味美菜	有機		80	g	汆
		洋菇	罐頭		5	g	
湯品	奶香玉米濃湯	洋芋	TAP	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	

11月1日 星期三 烹調方法

主食							
主菜							
副菜							
青菜							
湯品							
水果							

11月2日 星期四 烹調方法

主食							
主菜							
副菜							
青菜							
湯品							
水果							

11月3日 星期五 烹調方法

主食							
主菜							
副菜							
青菜							
湯品							
水果							