

清江國小群組 114年05月份營養午餐素食菜單明細

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
4月28日					
主食					
主菜					
副菜					
青菜					
湯品					
水果					

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
4月29日							
主食							
主菜							
副菜							
青菜							
汤品							
水果							

4月30日		星期三	
主食			
主菜			
副菜			
青菜			
湯品			
水果			

			星期四	
主食	香菇麵線	紅麵線		60 g
	香菇	Q	片	10 g
	紅蘿蔔	TAP	絲	10 g
	木耳	Q	絲	8 g
	油片絲			15 g
	素羊肉			10 g
主菜	蜜汁炸豆腐	豆腸		80 g
	地瓜	TAP	中丁	20 g
	洋芋	TAP	中丁	15 g
	四季豆	TAP	段	5 g
	九層塔			1 g
副菜	奶皇包	奶皇包		65 g
青菜	枸杞香椿圓白菜	荷葉白菜	有機	80 g
	枸杞			1 g
	草菇			3 g
湯品				
水果	水果	水果		0.7 份

5月2日				星期五	
主食	胚芽糙米飯	白米		60	g 蒸
	胚芽米			10	g
	糙米			20	g
主菜	韓式燒豆包	炸豆包		65	g 烹
	大白菜	Q	片	20	g
	韓國泡菜			6	g
	紅蘿蔔	TAP	片	5	g
	芹菜			3	g
	黃椒	Q	片	5	g
副菜	客家小炒	豆干	片	60	g 烹
		芹菜		3	g
		木耳	Q 級	8	g
		素肉絲		6	g
		紅蘿蔔	TAP 級	12	g
		素蝦仁		10	g
青菜	足青青椒青油菜	青油菜	有機	70	g 汆
		白芝麻		1	g
		杏鮑菇		3	g
湯品	扁蒲蛋花湯	扁蒲	Q	粗條	25 g 烹
		雞蛋	CAS		5 g
水果	鮮奶	鮮奶		0.8	份

5月5日		星期一				
主食	白米	有機	60	g	蒸	
	黑糯米		10	g		
	糙米		20	g		
主菜	京醬千片	黑豆干	65	g	煮	
	小黃瓜	Q 級	5	g		
	青椒	Q 級	3	g		
	豆薯	Q 粗絲	20	g		
	紅椒	Q 級	3	g		
副菜	玉米蒸蛋	雞蛋 CAS	40	g	蒸	
	玉米粒	CAS	3	g		
	毛豆仁	TAP	2	g		
青菜	金針海鮮黑豆芽	黑葉白菜	有機	80	g	汆
	金針菇	Q 段	5	g		
	豆捲		5	g		
湯品	酸菜湯	大白菜 Q 片	22	g	煮	
	酸菜		3	g		
水果	鮮奶	鮮奶		0.8	份	

5月6日		星期二			
主食	白米	有機	85	g	煮
	雞蛋	CAS	10	g	
	三色豆	CAS	10	g	
	素絞肉		10	g	
	紅藜麥		3	g	
	高麗菜	TAP 小丁	20	g	
	芹菜		珠 1	g	
	碎脯		6	g	
主菜	茄汁豆腐	豆腐	80	g	炸
	香菇	Q	10	g	
	地瓜	TAP 中丁	10	g	
	青花菜	CAS	5	g	
	白芝麻		1	g	
副菜	杏仁果		2	g	
	葵瓜子		3	g	
青菜	紅蘿蔔味美菜	味美菜 有機	80	g	汆
	紅蘿蔔	TAP 級	5	g	
湯品	海苔基底湯	海帶芽	1	g	煮
		薑絲	1	g	
水果	水果	水果		0.7	份

5月7日		星期三				
主食	花青莓多穀米飯	白米		60	g	蒸
	糙米			20	g	
	蕎麥			10	g	
	黑芝麻			1	g	
主菜	花瓜素雞	素雞		80	g	煮
	白蘿蔔	Q 中丁		20	g	
	紅蘿蔔	TAP 中丁		10	g	
	香菇	Q 中丁		5	g	
	白芝麻			1	g	
副菜	杏仁果			5	g	
	小黃瓜	Q 片		5	g	
	豆干			60	g	
	海帶結			10	g	
	紅蘿蔔	TAP 中丁		10	g	
青菜	玉米	CAS		10	g	
	九層塔			1	g	
	彩椒奶油菜	奶油菜 TAP		70	g	汆
	紅椒	Q 級		3	g	
	黃椒	Q 級		2	g	
湯品	海苔基底湯	番茄 Q		15	g	煮
		金針菇 Q 段		8	g	
		紅蘿蔔 TAP 級		3	g	
		香菇 Q 片		3	g	
水果	水果	水果		0.7	份	

5月8日		星期四				
主食	燕麥糙米飯	白米		60	g	蒸
	糙米			20	g	
	燕麥粒			10	g	
主菜	茶香油油煎	油豆腐		60	g	滷
	青椒	Q 級		3	g	
	紅椒	Q 級		2	g	
	白芝麻			1	g	
	香菇	Q		5	g	
副菜	葵瓜子			1	g	
	起司焗土豆	豆腐 小丁		60	g	烤
	玉米粒	CAS		5	g	
	乳酪絲			5	g	
	青花菜	CAS		10	g	
青菜	奶粉			3	g	
	鮮菇荷包蛋	空心菜 有機		70	g	汆
	香菇	Q 片		5	g	
湯品	芋頭	Q 小丁		20	g	煮
	山粉圓			1	g	
	椰漿粉					
水果	水果	水果		0.7	份	

5月12日		星期一		烹調方法	
主食	蕃茄花燙湯麵	麵疙瘩		120	g 煮
	素肉絲			6	g
	紅蘿蔔	TAP 片	10	g	
	高麗菜	TAP 片	20	g	
	番茄	Q 中丁	10	g	
	香菇	Q 中丁	5	g	
	芹菜		珠	3	g
主菜	芝麻控香百頁	百頁豆腐		70	g 炸
	地瓜	TAP 中丁	20	g	
	香菇	Q	10	g	
	青花菜	CAS	5	g	
	白芝麻		1	g	
副菜	豆沙包	豆沙包 CAS	65	g 蒸	
青菜	鮑菇青江小松菜	小白菜 有機	80	g 余	
	杏鮑菇	Q 片	5	g	
湯品					
水果	水果	水果		0.7	份

5月13日		星期二		烹調方法	
主食	白米	有機	60	g 蒸	
	紅藜麥		8	g	
	糙米		22	g	
主菜	芝士焗香豆包	豆腐		80	g 烹
	香菇	Q 片	10	g	
	大白菜	Q 片	20	g	
	紅蘿蔔	TAP 片	8	g	
	小黃瓜	Q 片	5	g	
	白芝麻		1	g	
副菜	雞蛋	CAS	5	g 烹	
	毛豆仁	TAP	10	g	
	豆干		小丁	20	g
	玉米粒	CAS		30	g
	紅蘿蔔	TAP 小丁	15	g	
	葵瓜子		2	g	
青菜	葡萄乾		1	g 余	
	南瓜子		1	g	
	小松菜	有機	80	g	
	枸杞		1	g	
湯品	冬菜		3	g 烹	
	油片絲		15	g	
	冬粉		3	g	
	紅蘿蔔	TAP 絲	3	g	
水果	鮮奶	鮮奶		0.8	份

5月14日		星期三		烹調方法	
主食	白米		60	g 蒸	
	糙米		20	g	
	小米		10	g	
	黑芝麻		1	g	
主菜	醬燒豆包	炸豆包		60	g 烹
	青椒	Q 絲	3	g	
	香菇	Q 絲	2	g	
	紅椒	Q 絲	1	g	
	白芝麻		1	g	
副菜	菌絲涼豆腐	凍豆腐		50	g 烹
	高麗菜	TAP 片	20	g	
	金針菇	Q 段	3	g	
	玉米粒	CAS 片	5	g	
	豆捲		3	g	
	芹菜		珠	1	g
青菜	金桔青江菜	青江菜 TAP	70	g 余	
	玉米粒	CAS	5	g	
湯品	海帶結		10	g 烹	
	冬瓜	Q 小丁	15	g	
水果	水果	水果		0.7	份

5月15日		星期四		烹調方法	
主食	白米	有機	60	g 蒸	
	糙米		15	g	
	地瓜	TAP 小丁	15	g	
主菜	蕃茄蛋花湯	雞蛋 CAS	40	g 烹	
	番茄	Q 中丁	15	g	
	豆腐		小丁	30	g
	芹菜		珠	1	g
副菜	金桔青江菜	黑薰白菜 有機	80	g 余	
	白芝麻		1	g	
	豆捲		5	g	
青菜	日式味噌湯	高麗菜 TAP 片	15	g 烹	
	冷凍玉米	CAS	3	g	
	油片		10	g	
	香菇	Q 片	3	g	
	豆奶	豆奶		170	ML
水果	水果	水果		0.7	份

5月16日		星期五		烹調方法		
主食	參鈣糙米飯	白米		60	g 蒸	
	麥片			10	g	
	糙米			20	g	
主菜	蛤蜊青江菜	凍豆腐		80	g 蒸	
	高麗菜	Q 片	20	g		
	紅蘿蔔	TAP 級	2	g		
	芹菜		珠	3	g	
	薑絲		1	g		
副菜	金瓜青江菜	大黃瓜 Q 片	55	g 蒸		
	素甜不辣			10	g	
	木耳	Q 片	5	g		
	紅蘿蔔	TAP 片	10	g		
	玉米粒	CAS	5	g		
青菜	青松菜	有機		70	g 余	
	金針菇	Q 段		5	g	
湯品	刮皮鰻頭苦瓜湯	高麗菜 TAP 片	20	g 蒸		
	雪白菇	Q 片	5	g		
	刮皮辣椒					
水果	水果	水果		0.7	份	

				星期一		星期二	
主食	谷物类(粗粮为主)	白米	有機	60	g	蒸	
	糙米			20	g		
	胚芽米			10	g		
主菜	蔬菜类(叶菜为主)	豆腸		80	g	煮	
	竹筍	Q	中丁	25	g		
	紅蘿蔔	TAP	中丁	10	g		
	香菇	Q	中丁	5	g		
	鹹鳳梨						
副菜	油片花椰菜	青花菜	CAS	40	g	氹	
	白花菜	CAS		40	g		
	油片絲			5	g		
	玉米粒	CAS		5	g		
青菜	枸杞蜜山藥蜜	山菠菜	有機	80	g	氹	
	枸杞			1	g		
湯品	蕃茄鮮味湯	大白菜	Q	片	22	g	煮
	金針菇	Q	段	3	g		
水果	水果	水果			0.7	份	

5月20日				星期二	
主食	細麵條(有機白米)	白米	有機	60	g 蒸
		糙米		15	g
		燕麥粒		10	g
		黑糯米		5	g
主菜	花生油雞油	油豆腐		70	g 煮
	白蘿蔔	Q	中丁	20	g
	紅蘿蔔	TAP	中丁	10	g
	芹菜		珠	1	g
	帶皮熟花生			5	g
	草菇	罐頭		3	g
副菜	日式蒸蛋	雞蛋	CAS	40	g 煮
	海帶芽			1	g
	玉米粒	CAS		2	g
	毛豆仁	TAP		2	g
青菜	鮮菇青椒白玉筍	白莧菜	有機	80	g 炒
		香菇	Q 片	5	g
湯品	綠豆西米露	綠豆		20	g 煮
		西谷米		5	g
水果	水果	水果		0.7	份

5月21日			星期三		
主食	芝香糙米饭	白米		60	g
		糙米		30	g
		黑芝麻		1	g
主菜	鹹酥堅果百頁	百頁豆腐		70	g
		青花菜		20	g
		地瓜	TAP 中丁	15	g
		葵瓜子		2	g
		葡萄乾		1	g
副菜	關東煮	白蘿蔔	Q 中丁	40	g
		杏鮑菇	Q 滾刀	15	g
		油豆腐	丁	15	g
		蒟蒻小捲		14	g
		香菇	Q	10	g
青菜	紅絲小白菜	小白菜	TAP	70	g
		紅蘿蔔	TAP 絲	5	g
湯品	扁蒲木耳湯	扁蒲	Q 粗條	25	g
		木耳	Q 細	5	g
水果	水果	水果		0.7	份

5月22日			星期四		
主食	炸醬乾麵	烏龍麵		120	g
	豆干		丁	20	g
	高麗菜	TAP	絲	20	g
	紅蘿蔔	TAP	絲	10	g
	香菇	Q	小丁	5	g
	素絞肉			6	g
主菜	左宗棠鷄	麵腸		70	g
	洋芋	Q	中丁	20	g
	紅蘿蔔	Q	中丁	10	g
	小黃瓜	Q	中丁	5	g
	葵瓜子			2	g
	腰果			3	g
副菜	芝麻包	芝麻包	CAS	65	g
青菜	金针菇海苔	荷葉白菜	有機	80	g
	玉米粒	CAS		5	g
湯品	紫菜花生湯	紫菜		1	g
	雞蛋	CAS		5	g
水果	鮮奶	鮮奶		0.8	份

5月23日				星期五		
主食	海苔糙米饭	白米		60	g	
		糙米		30	g	
		海苔粉		1	g	
主菜	红烧瘦豆腐	冻豆腐		80	g	
		杏鲍菇	Q	滚刀	20	g
		红蘿蔔	TAP	中丁	10	g
		香菇	Q		5	g
		玉米筍	Q		3	g
						g
副菜	咖哩干丁	豆干		小丁	45	g
		洋芋	TAP	小丁	20	g
		红蘿蔔	TAP	小丁	10	g
		青花菜	CAS		10	g
		草菇	罐頭		5	g
青菜	红椒青椒味美菜	味美菜	有機		70	g
		红椒	Q	絲	5	g
湯品	高麗菜火腿玉米濃湯	洋芋	Q	小丁	5	g
		玉米粒	CAS		10	g
		红蘿蔔	TAP	小丁	5	g
		雞蛋	CAS		3	g
		奶粉			3	g
水果		水果		0.7	份	

5月26日		星期一				
主食	白米	有機	60	g	蒸	
	洋蔥仁		10	g		
	糙米		20	g		
主菜	砂鍋豆腐	豆腸		80	g	煮
	大白菜	Q 片	20	g		
	紅蘿蔔	TAP 片	10	g		
	木耳	Q 片	5	g		
	香菇	Q	5	g		
副菜	五彩銀芽	豆芽菜	Q	35	g	余
	豆干絲			15	g	
	紅蘿蔔	TAP 絲	10	g		
	青椒	Q 絲	8	g		
	木耳	Q 絲	5	g		
青菜	素肉絲		6	g		
	冬粉		3	g	余	
	空心菜	有機	80	g		
	薑絲		1	g		
	洋菇	罐頭	5	g		
湯品	味噌湯	豆腐	小丁	20	g	煮
	海帶芽			1	g	
水果	鮮奶	鮮奶		0.8	份	

5月27日		星期二				
主食	白米	有機	70	g	煮	
	糯米		20	g		
	乾香菇		2	g		
	素肉絲		10	g		
主菜	炸豆包		60	g	烤	
	青椒	Q 絲	3	g		
	紅椒	Q 絲	2	g		
	香菇	Q 片	3	g		
	白芝麻		1	g		
	南瓜子		1	g		
副菜	黑胡椒千片	豆干		65	g	煮
	黃豆芽	Q		20	g	
	青椒	Q 絲	5	g		
	紅蘿蔔	TAP 絲	5	g		
	芹菜		3	g		
	白芝麻		1	g		
副菜	海帶絲		45	g	煮	
	紅蘿蔔	TAP 絲	15	g		
	豆干絲		10	g		
	素肉絲		5	g		
	薑絲		1	g		
	水煮花生		5	g		
青菜	紅椒莧菜	莧菜	TAP	70	g	余
	紅椒	Q 絲	5	g		
湯品	薑絲蛋花湯	白蘿蔔	Q 小丁	20	g	煮
	紅蘿蔔	TAP 小丁	3	g		
	素香菇圓菌丸		6	g		
水果	水果	水果		0.7	份	

5月28日		星期三				
主食	白米		60	g	蒸	
	糙米		20	g		
	蕎麥		10	g		
主菜	炸豆包		70	g	烤	
	紅豆	TAP	10	g		
	黑芝麻		1	g		
副菜	黑胡椒千片	豆干		65	g	煮
	黃豆芽	Q		20	g	
	青椒	Q 絲	5	g		
	紅蘿蔔	TAP 絲	5	g		
	芹菜		3	g		
	白芝麻		1	g		
副菜	海帶絲		45	g	煮	
	紅蘿蔔	TAP 絲	15	g		
	豆干絲		10	g		
	素肉絲		5	g		
	薑絲		1	g		
	水煮花生		5	g		
青菜	紅椒莧菜	莧菜	TAP	70	g	余
	紅椒	Q 絲	5	g		
湯品	薑絲蛋花湯	大白菜	Q 絲	15	g	煮
	紅蘿蔔	TAP 絲	5	g		
	香菇	Q 片	3	g		
	素羊肉		6	g		
水果	水果	水果		0.7	份	

5月29日		星期四				
主食	白米		60	g	蒸	
	糙米		20	g		
	蕎麥		10	g		
主菜	春川辣炒豆包	炸豆包		70	g	烤
	真空年糕			10	g	
	大白菜	Q 片	20	g		
	紅蘿蔔	TAP 片	5	g		
	韓國泡菜		5	g		
	芹菜		3	g		
副菜	乳酪絲		5	g	煮	
	洋芋玉米炒茶	洋芋	TAP 小丁	20	g	
	玉米粒	CAS		10	g	
	雞蛋	CAS		40	g	
	毛豆仁	TAP		5	g	
	紅蘿蔔	TAP 小丁	8	g		
青菜	葵瓜子		2	g	余	
	葡萄乾		1	g		
	定食青椒小白菜	小白菜	有機	80	g	
	白芝麻		1	g		
湯品	筍片鮮桂圓湯	竹筍	Q 片	25	g	煮
	香菇	Q 片	5	g		
水果	水果	水果		0.7	份	

5月30日		星期五				
主食						
主菜						
副菜						
青菜						
湯品						
水果	水果	水果		0.7	份	