

清江國小群組 114年 05月份營養午餐素食菜單明細

4月28日										星期一	烹調方法
主食											
主菜											
副菜											
青菜											
湯品											
水果											

4月29日										星期二	烹調方法
主食											
主菜											
副菜											
青菜											
湯品											
水果											

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

5月1日										星期四	烹調方法
主食	香菇麵線	紅麵線				60	g			煮	
		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			炸	
		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			蒸	
青菜	枸杞有機豆苗菜	荷葉白菜	有機			80	g			余	
		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	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	韓式辣豆包	炸豆包				65	g			煮	
		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			煮	
		芹菜				3	g				
		木耳	Q	絲		8	g				
		素肉絲				6	g				
		紅蘿蔔	TAP	絲		12	g				
		素蝦仁				10	g				
青菜	北京有機黃油菜	青油菜	有機			70	g			余	
		白芝麻				1	g				
		杏鮑菇				3	g				
湯品	扁蒲蛋花湯	扁蒲	Q	粗條		25	g			煮	
		雞蛋	CAS			5	g				
水果	鮮奶	鮮奶				0.8	份				

5月5日			星期一			烹調方法		
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 絲	5	g			
		青椒	Q 絲	3	g			
		豆薯	Q 粗絲	20	g			
		紅椒	Q 絲	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	蒜泥白蘿蔔絲	黑葉白菜	有機	80	g	汆		
		金針菇	Q 段	5	g			
		豆捲		5	g			
湯品	酸菜時蔬湯	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			烹調方法		
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			
		紅薯參		3	g			
		高麗菜	TAP 小丁	20	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			
		杏仁果		2	g			
副菜		菜瓜子		3	g			
青菜	紅燒豆腐白菜	味美菜	有機	80	g	汆		
		紅蘿蔔	TAP 絲	5	g			
湯品	海芽薑絲湯	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			烹調方法		
主食	芝麻湯米糕子飯	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			
		芹菜	珠	1	g			
		調味花瓜		5	g			
副菜	蒜香沙茶豆干	小黃瓜	Q 片	5	g	煮		
		豆干		60	g			
		海帶結		10	g			
		紅蘿蔔	TAP 中丁	10	g			
		玉米	CAS	10	g			
		九層塔		1	g			
青菜	彩椒蚵白菜	蚵白菜	TAP	70	g	汆		
		紅椒	Q 絲	3	g			
		黃椒	Q 絲	2	g			
湯品	絲苗鮮蔬湯	番茄	Q	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			

5月8日			星期四			烹調方法		
主食	燕麥糙米飯	白米		60	g	蒸		
		糙米		20	g			
		燕麥粒		10	g			
主菜	金元豆腐紅燒牛丁	豆干		65	g	煮		
		番茄	Q 小丁	10	g			
		素絞肉	小丁	25	g			
		九層塔		1	g			
		羅勒葉		1	g			
副菜	腐皮高麗菜	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			
		洋菇	罐頭	3	g			
青菜	蒜茸炒空心菜	青江菜	有機	80	g	汆		
		薑絲		1	g			
		草菇	罐頭	5	g			
湯品	青瓜鮮菇湯	大黃瓜	Q 片	25	g	煮		
		香菇	Q 片	5	g			
水果	水果	水果		0.7	份			

5月9日			星期五			烹調方法		
主食	薏仁糙米飯	白米		60	g	蒸		
		洋蔥仁		10	g			
		糙米		20	g			
主菜	茶香滷油扁	油豆腐		60	g	滷		
		青椒	Q 絲	3	g			
		紅椒	Q 絲	2	g			
		白芝麻		1	g			
		香菇	Q	5	g			
		菜瓜子		1	g			
副菜	起司焗烤豆腐	豆腐	小丁	60	g	烤		
		玉米粒	CAS	5	g			
		乳酪絲		5	g			
		青花菜	CAS	10	g			
		奶粉		3	g			
青菜	鮮菇有機空心菜	空心菜	有機	70	g	汆		
		香菇	Q 片	5	g			
湯品	芋頭椰香山粉圓	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	蕃茄疙瘩湯	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		
主菜		芹菜		珠	3	g	炸	
	芝麻脆皮豆腐	百頁豆腐			70	g		
		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	鮑菇有機小白菜	小白菜	有機		80	g	汆	
		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	紅藜麥	白米	有機		60	g	煮	
		紅藜麥			8	g		
		糙米			22	g		
主菜	芝麻壽喜燒	豆腐			80	g	煮	
		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	煮	
	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		
	菜瓜子				2	g		
青菜	葡萄乾				1	g	汆	
	南瓜子				1	g		
	小松菜	有機			80	g		
	枸杞				1	g		
湯品	冬菜粉絲湯	冬菜			3	g	煮	
		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	芝麻小吊燒牛腩	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	煮	
		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	麻辣凍豆腐	凍豆腐			50	g	煮	
		高麗菜	TAP	片	20	g		
		金針菇	Q	段	3	g		
		香菇	Q	片	5	g		
		豆捲			3	g		
		芹菜		珠	1	g		
青菜	金針青江菜	青江菜	TAP		70	g	汆	
		玉米粒	CAS		5	g		
湯品	海結鮮味湯	海帶結			10	g	煮	
		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	芝麻菜豆腐	白米	有機		60	g	蒸	
		糙米			15	g		
		地瓜	TAP	小丁	15	g		
主菜	番茄菜豆腐	雞蛋	CAS		40	g	煮	
		番茄	Q	中丁	15	g		
		豆腐		小丁	30	g		
		芹菜		珠	1	g		
副菜	宮林家常湯味	白蘿蔔	Q	中丁	30	g	煮	
		筍絲小捲			6	g		
		海帶結			10	g		
		紅蘿蔔	TAP	中丁	8	g		
		麵輪			8	g		
		帶皮熟花生			5	g		
青菜	家常有機黑胡椒豆腐	黑紫白菜	有機		80	g	汆	
		白芝麻			1	g		
		豆捲			5	g		
湯品	日式味噌湯	高麗菜	TAP	片	15	g	煮	
		冷凍玉米	CAS		3	g		
		油片			10	g		
		香菇	Q	片	3	g		
		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	參片糙米飯	白米			60	g	蒸	
		參片			10	g		
		糙米			20	g		
主菜	鹹電子肉菜豆腐	凍豆腐			80	g	蒸	
		高麗菜	Q	片	20	g		
		紅蘿蔔	TAP	絲	2	g		
		芹菜		珠	3	g		
		薑絲			1	g		
副菜	香瓜鮮果拼盤	大黃瓜	Q	片	55	g	煮	
		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	金針有機青松菜	青松菜	有機		70	g	汆	
		金針菇	Q	段	5	g		
湯品	剝皮辣椒蒜茸湯	高麗菜	TAP	片	20	g	煮	
		雪白菇	Q		5	g		
		剝皮辣椒						
水果	水果	水果			0.7	份		

5月19日		星期一				烹調方法	
主食		白米	有機	60	g	蒸	
		糙米		20	g		
		胚芽米		10	g		
主菜	蜜餞(什安桃梅干)	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	海月花椰菜	青花菜	CAS	40	g	汆	
		白花菜	CAS	40	g		
		油片絲		5	g		
		玉米粒	CAS	5	g		
青菜	枸杞有機山豆菜	山菠菜	有機	80	g	汆	
		枸杞		1	g		
湯品	蘇膳鮮味湯	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				烹調方法	
主食	海苔飯(有機油菜)	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(微油煎)	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		
副菜	日式蒸蛋	雞蛋	CAS	40	g	蒸	
		海帶芽		1	g		
		玉米粒	CAS	2	g		
		毛豆仁	TAP	2	g		
青菜	鮮菇有機紅豆菜	白莧菜	有機	80	g	汆	
		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				烹調方法	
主食	芝香糙米飯	白米		60	g	蒸	
		糙米		30	g		
		黑芝麻		1	g		
主菜	鹹鴨蛋菜百頁	百頁豆腐		70	g	炸	
		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	煮	
		杏鮑菇	Q 滾刀	15	g		
		油豆腐	丁	15	g		
		葫蘆小楊		14	g		
		香菇	Q	10	g		
青菜	紅絲小白菜	小白菜	TAP	70	g	汆	
		紅蘿蔔	TAP 絲	5	g		
湯品	扁蒲木耳湯	扁蒲	Q 粗條	25	g	煮	
		木耳	Q 絲	5	g		
水果	水果	水果		0.7	份		

5月22日		星期四				烹調方法	
主食	炸醬乾麵	烏龍麵		120	g	煮	
		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		
主菜		素絞肉		6	g	煮	
主菜	左宗菜麵腸	麵腸		70	g	煮	
		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		
副菜		腰果		3	g	蒸	
	芝麻包	芝麻包	CAS	65	g		
青菜	鮮菇有機鮮白菜	鮮葉白菜	有機	80	g	汆	
		玉米粒	CAS	5	g		
湯品	紫菜蛋花湯	紫菜		1	g	煮	
		雞蛋	CAS	5	g		
水果	鮮奶	鮮奶		0.8	份		

5月23日		星期五				烹調方法	
主食	海苔糙米飯	白米		60	g	蒸	
		糙米		30	g		
		海苔粉		1	g		
主菜	紅燒凍豆腐	凍豆腐		80	g	煮	
		杏鮑菇	Q 滾刀	20	g		
		紅蘿蔔	TAP 中丁	10	g		
		香菇	Q	5	g		
		玉米筍	Q	3	g		
副菜	咖哩千丁	豆干	小丁	45	g	煮	
		洋芋	TAP 小丁	20	g		
		紅蘿蔔	TAP 小丁	10	g		
		青花菜	CAS	10	g		
		草菇	罐頭	5	g		
青菜	紅椒有機味豆菜	味美菜	有機	70	g	汆	
		紅椒	Q 絲	5	g		
湯品	鮮菇鮮白菜鮮奶湯	洋芋	Q 小丁	5	g	煮	
		玉米粒	CAS	10	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		

5月26日		星期一					烹調方法	
主食	蒸	白米	有機	60	g			
		洋蔥仁		10	g			
		糙米		20	g			
主菜	煮	砂鍋豆腐	豆腸		80	g		
		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	氽	五彩銀芽	豆芽菜	Q	35	g		
			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	氽		素肉絲		6	g		
			冬粉		3	g		
		空心菜	有機	80	g			
		薑絲		1	g			
		洋菇	罐頭	5	g			
湯品	煮	味噌湯	豆腐	小丁	20	g		
			海帶芽		1	g		
水果		鮮奶	鮮奶		0.8	份		

5月27日		星期二					烹調方法	
主食	煮	白米	有機	70	g			
		糯米		20	g			
		乾香菇	絲	2	g			
		素肉絲		10	g			
主菜	烤	炸豆包		60	g			
		青椒	Q 絲	3	g			
		紅椒	Q 絲	2	g			
		香菇	Q 片	3	g			
		白芝麻		1	g			
副菜		南瓜子		1	g			
青菜	氽	味美菜	有機	80	g			
		玉米粒	CAS	5	g			
湯品	煮	蘿蔔煮九滿	白蘿蔔	Q 小丁	20	g		
			紅蘿蔔	TAP 小丁	3	g		
		素香菇肉丸		6	g			
水果		水果	水果		0.7	份		

5月28日		星期三					烹調方法	
主食	蒸	白米		60	g			
		糙米		20	g			
		紅豆	TAP	10	g			
		黑芝麻		1	g			
主菜	煮	黑胡椒干片	豆干	65	g			
			黃豆芽	Q	20	g		
			青椒	Q 絲	5	g		
			紅蘿蔔	TAP 絲	5	g		
			芹菜	段	3	g		
副菜	煮	海帶絲		45	g			
		紅蘿蔔	TAP 絲	15	g			
		豆干絲		10	g			
		素肉絲		5	g			
		薑絲		1	g			
青菜	氽	水煮熟花生		5	g			
		紅椒莧菜	莧菜	TAP	70	g		
			紅椒	Q 絲	5	g		
湯品	煮	香菇煮羊肉羹	大白菜	Q 絲	15	g		
			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					烹調方法	
主食	蒸	蕎麥糙米飯	白米	60	g			
			糙米	20	g			
			蕎麥	10	g			
主菜	烤	香川辣炒豆包	炸豆包	70	g			
			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		
副菜	煮		芹菜	段	3	g		
			乳酪絲		5	g		
		洋芋玉米炒蛋	洋芋	TAP 小丁	20	g		
			玉米粒	CAS	10	g		
			雞蛋	CAS	40	g		
青菜	氽		毛豆仁	TAP	5	g		
			紅蘿蔔	TAP 小丁	8	g		
			菜瓜子		2	g		
			葡萄乾		1	g		
		兄弟有機小白菜	小白菜	有機	80	g		
湯品	煮		白芝麻		1	g		
		筍片鮮菇湯	竹筍	Q 片	25	g		
			香菇	Q 片	5	g		
水果		水果	水果		0.7	份		

5月30日		星期五					烹調方法	
主食								
主菜								
副菜								
青菜								
湯品								
水果								