

清江國小群組 114年 05月份營養午餐葷食菜單明細

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
		肉絲	CAS	10	g
主菜	豬腳蒜味炸雞	帶皮胸丁	CAS	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	叉燒包	叉燒包	CAS	50	g 蒸
青菜	枸杞有機時蔬炒蛋	荷葉白菜	有機	80	g 余
		枸杞		1	g
		草菇	罐頭	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 煮
		胚芽米		10	g
		糙米		20	g
主菜	韓式燒肉	肉片	CAS	65	g 煮
		洋蔥	Q 片	10	g
		大白菜	Q 片	20	g
		韓國泡菜		6	g
		紅蘿蔔	TAP 片	5	g
		蔥段		3	g
副菜	客家小炒	豆干		60	g 煮
		蔥段		3	g
		木耳	Q 絲	8	g
		肉絲	CAS	6	g
		乾魷魚		1	g
		紅蘿蔔	TAP 絲	12	g
青菜	北京有機時蔬湯	青油菜	有機	70	g 余
		白芝麻		1	g
		杏鮑菇	Q	3	g
湯品	麻婆豆腐大骨湯	扁蒲	Q 粗條	25	g 煮
		雞蛋	CAS	5	g
		大骨	CAS		
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	京醬肉柳	肉柳	CAS	65	g	煮						
		小黃瓜	Q	絲	5							g
		洋蔥	Q	絲	10							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	黑葉白菜	黑葉白菜	有機	80	g	汆						
		金針菇	Q	段	3							g
		豆捲		5	g							
湯 品	臘菜肉片湯	大白菜	Q	片	22	g	煮					
		肉片	CAS	5	g							
		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					
		洋蔥	TAP	小丁	5	g					
		雞蛋	CAS		10	g					
		三色豆	CAS		10	g					
		絞肉	CAS		10	g					
		紅藜麥			3	g					
主菜		高麗菜	TAP	小丁	20	g	炸				
		蔥花			1	g					
		碎脯			6	g					
		茄蜜魚	CAS		80	g					
		豆腐		大丁	20	g					
		地瓜	TAP	中丁	10	g					
副菜		青花菜	CAS		5	g					
		白芝麻			1	g					
		杏仁果			2	g					
		菜瓜子			3	g					
青菜		味美菜	有機	80	g	汆					
		紅蘿蔔	TAP	絲	5	g					
湯品		海帶芽			1	g	煮				
		小魚乾			3	g					
		大骨	CAS								
水果	水果	水果			0.7	份					

5月7日				星期三				烹調方法			
主食		白米		60	g	煮					
		糙米		20	g						
		蕎麥		10	g						
		黑芝麻		1	g						
主菜		花瓜雞	帶皮胸丁	CAS	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					
		蔥花			1	g					
		調味花瓜			5	g					
副菜		豆干		60	g	煮					
		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		蚵白菜	TAP		70	g	汆				
		紅椒	Q	絲	3	g					
		黃椒	Q	絲	2	g					
湯品		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	魚片雞粒炒飯粒	絞肉	CAS		65	g	煮				
		洋葱	Q	小丁	15	g					
		番茄	Q	小丁	10	g					
		豆干		小丁	25	g					
		九層塔			1	g					
		羅勒葉			1	g					
副 菜	國皮高麗菜	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					
		蔥段			3	g					
		洋菇	罐頭		3	g					
青 菜	白菜蒜蓉炒肉片	青江菜	有機		80	g	汆				
		絞蒜			1	g					
		草菇	罐頭		5	g					
湯 品	菜瓜蒜蓉大骨湯	大黃瓜	Q	片	25	g	煮				
		香菇	Q	片	5	g					
		大骨	CAS								
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	麵疙瘩			120	g	煮	
		肉絲	CAS		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		蔥花			3	g	炸	
	芝麻脆皮排骨	肉角	CAS		50	g		
		排骨	CAS		20	g		
		豆腐			20	g		
		地瓜	TAP	中丁	10	g		
		青花菜	CAS		5	g		
副菜		白芝麻			1	g	蒸	
	鮮肉包	鮮肉包	CAS		65	g		
青菜	鮑菇有機小松菜	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	紅藜糙米飯	白米	有機		60	g	蒸	
		紅藜麥			8	g		
		糙米			22	g		
主菜	芝麻雞肉豆腐飯	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	8	g		
		小黃瓜	Q	片	5	g		
		白芝麻			1	g		
副菜		雞蛋	CAS		5	g	煮	
	紫菜毛豆四季豆	毛豆仁	TAP		10	g		
		豆干		小丁	25	g		
		玉米粒	CAS		30	g		
		紅蘿蔔	TAP	小丁	10	g		
		菜瓜子			2	g		
青菜		葡萄乾			1	g	汆	
		南瓜子			1	g		
	枸杞有機小松菜	小松菜	有機		80	g		
		枸杞			1	g		
湯品	冬菜鮮菇大骨湯	冬菜			3	g	煮	
		油片絲			15	g		
		冬粉			3	g		
		紅蘿蔔	TAP	絲	3	g		
		大骨	CAS					
水果	鮮奶	鮮奶			0.8	份		

5月14日			星期三			烹調方法		
主食	芝麻小麥糙米飯	白米			60	g	蒸	
		糙米			20	g		
		小米			10	g		
		黑芝麻			1	g		
主菜	蔥油雞排粥	里肌大排	CAS		75	g	煮	
		洋蔥	Q	絲	5	g		
		蔥段			2	g		
		紅椒	Q	絲	1	g		
		白芝麻			1	g		
		小黃瓜	Q	絲	3	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		
		蔥花			1	g		
青菜		小魚干			1	g	汆	
	金銀青江菜	青江菜	TAP		70	g		
		玉米粒	CAS		5	g		
湯品	海蔴辣味大骨湯	海帶結			10	g	煮	
		冬瓜	Q	小丁	15	g		
		大骨	CAS					
		薑絲			1	g		
水果	水果	水果			0.7	份		

5月15日			星期四			烹調方法		
主食	芝麻糙米飯	白米	有機		60	g	蒸	
		糙米			15	g		
		地瓜	TAP	小丁	15	g		
主菜	番茄蛋豆腐	雞蛋	CAS		40	g	煮	
		番茄	Q	中丁	15	g		
		豆腐		小丁	30	g		
		蔥花			1	g		
副菜	宮林家常滷味	白蘿蔔	Q	中丁	30	g	煮	
		筍筍小捲			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	兒童有機黑麥粉湯	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	麥片糙米飯	白米			60	g	蒸	
		麥片			10	g		
		糙米			20	g		
主菜	鹹電子滾湯鮑魚	鮑魚	Q		80	g	蒸	
		洋蔥	Q	片	20	g		
		凍豆腐			20	g		
		紅蘿蔔	TAP	絲	2	g		
		蔥花			3	g		
		薑絲			1	g		
副菜	苦瓜燻黑輪	大黃瓜	Q	片	50	g	煮	
		黑輪	CAS		15	g		
		木耳	Q	片	5	g		
		紅蘿蔔	TAP	片	10	g		
		玉米粒	CAS		5	g		
青菜	金蒜有機黑麥粉湯	青松菜	有機		70	g	汆	
		金針菇	Q	段	5	g		
湯品	剝皮辣椒雞湯	高麗菜	TAP	片	20	g	煮	
		帶皮胸丁	CAS		5	g		
		雲白菇	Q		5	g		
		剝皮辣椒			3	g		
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	嘉麗斯代豆燒腩	帶皮胸丁	CAS	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		2	g			
副菜	培根花椰菜	青花菜	CAS	40	g	余		
		白花菜	CAS	40	g			
		培根	CAS	5	g			
		油片絲		5	g			
青菜	枸杞菜鴨山菜菜	山菠菜	有機	80	g	余		
		枸杞		1	g			
湯品	蒜爆蒜蓉大骨湯	大白菜	Q 片	22	g	煮		
		金針菇	Q 段	3	g			
		排骨	CAS	6	g			
		大骨	CAS					
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(有機飯)	白米	有機	60	g	蒸		
		糙米		15	g			
		燕麥粒		10	g			
		黑糯米		5	g			
主菜	花生嫩豬腳	肉角	CAS	50	g	煮		
		豬腳	CAS	20	g			
		白蘿蔔	Q 中丁	20	g			
		紅蘿蔔	TAP 中丁	10	g			
		蔥花		1	g			
副菜	日式煎魚飯菜	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	鮮菇有機鮮豆菜	白莧菜	有機	80	g	余		
		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	鹹鮮豉蒸豉汁蒸魚	虱目魚	Q	70	g	炸		
		百頁豆腐	丁	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	30	g	煮		
		黑輪	CAS	15	g			
		油豆腐	丁	15	g			
		筍絲小楊		14	g			
		香菇	Q	10	g			
青菜	紅絲小白菜	小白菜	TAP	70	g	余		
		紅蘿蔔	TAP 絲	5	g			
湯品	蝦香扁蒲湯	扁蒲	Q 粗條	30	g	煮		
		蝦皮		1	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	
		絞肉	CAS	6	g		
		高麗菜	TAP	絲	20		g
		紅蘿蔔	TAP	絲	10		g
		洋葱	Q	小丁	8		g
		香菇	Q	小丁	5		g
		蔥段			1		g
		豆干		小丁	5		g
主 菜	左宗菜雞腿	棒腿	CAS	120	g	烤	
		葵瓜子		2	g		
		腰果		3	g		
副 菜	芝麻包	芝麻包	CAS	65	g	蒸	
青 菜	金針有機鮮豆菜	苣荬白菜	有機	80	g	汆	
		玉米粒	CAS	5	g		
湯 品	紫菜			1	g	煮	
	雞蛋	CAS		5	g		
	大骨	CAS					
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	蒜泥白肉	肉片	CAS	65	g	煮		
		高麗菜	TAP 片	25	g			
		紅蘿蔔	TAP 片	8	g			
		洋蔥	Q 片	10	g			
		小黃瓜	Q 絲	5	g			
副菜		白芝麻		1	g	煮		
	咖哩千丁	豆干	小丁	45	g			
		洋芋	TAP 小丁	20	g			
		紅蘿蔔	TAP 小丁	10	g			
		洋蔥	Q 小丁	5	g			
青菜		青花菜	CAS	10	g	余		
		草菇	罐頭	5	g			
	紅椒有機味豆菜	味美菜	有機	70	g			
		紅椒	Q 絲	5	g			
湯品	鮮菇有機味豆菜	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	飯(白飯)或(雜糧飯)	白米	有機	60	g	蒸	
		洋蔥仁		10	g		
		糙米		20	g		
主 菜	砂鍋水浸魚翅	水鯊魚	CAS	80	g	煮	
		凍豆腐		10	g		
		大白菜	Q片	20	g		
		紅蘿蔔	TAP片	8	g		
		木耳	Q片	3	g		
		蔥段		1	g		
副 菜	五彩蝦芽	豆芽菜	Q	35	g	汆	
		豆干絲		15	g		
		紅蘿蔔	TAP絲	10	g		
		青椒	Q絲	8	g		
		木耳	Q絲	5	g		
		肉絲	CAS	6	g		
青 菜		冬粉		3	g	汆	
	燒賣(燒賣)或(水餃)	空心菜	有機	80	g		
		絞蒜		1	g		
		洋菇	罐頭	5	g		
湯 品	丁香味燻湯	豆腐	小丁	15	g	煮	
		海帶芽		1	g		
		小魚干		5	g		
水果	水果	水果		0.7	份		

5月27日			星期二			烹調方法	
主 食	白米	有機	70	g	煮		
	糯米		20	g			
	乾香菇	絲	2	g			
	肉絲	CAS	10	g			
	紅蔥頭		1	g			
	小蝦米		1	g			
	櫻花蝦		1	g			
主 菜	腿排	CAS	120	g	烤		
	白芝麻		1	g			
	南瓜子		1	g			
副 菜							
青 菜	味美菜	有機	80	g	汆		
	玉米粒	CAS	5	g			
湯 品	白蘿蔔	Q	小丁	20	g	煮	
	紅蘿蔔	TAP	小丁	3	g		
	虱目魚丸	CAS		6	g		
	大骨	CAS					
水果	水果	水果		0.7	份		

5月28日				星期三			烹調方法	
主 食	烹調方法與數	白米			60	g	蒸	
		糙米			20	g		
		紅豆	TAP		10	g		
		黑芝麻			1	g		
主 菜	烹調方法與數	肉柳	CAS		65	g	煮	
		黃豆芽	Q		20	g		
		青椒	Q	絲	5	g		
		洋蔥	Q	絲	15	g		
		紅蘿蔔	TAP	絲	5	g		
		蔥段			1	g		
副 菜	烹調方法與數	白芝麻			1	g	煮	
		海帶絲			45	g		
		紅蘿蔔	TAP	絲	15	g		
		豆干絲			10	g		
		肉絲	CAS		5	g		
		絞蒜			1	g		
青 菜		水煮熟花生			5	g	汆	
		小魚莧菜	莧菜	TAP	70	g		
		小魚干			1	g		
湯 品	烹調方法與數	大白菜	Q	絲	15	g	煮	
		紅蘿蔔	TAP	絲	5	g		
		香菇	Q	片	3	g		
		肉羹	CAS		6	g		
水果	水果	水果			0.7	份		

5月29日				星期四			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	香川辣炒雞	帶皮胸丁	CAS	80	g	烤		
		真空年糕		10	g			
		大白菜	Q 片	20	g			
		洋蔥	Q 片	8	g			
		紅蘿蔔	TAP 片	5	g			
		韓國泡菜		5	g			
副 菜	洋芋玉米炒雞	蔥段		3	g	煮		
		乳酪絲		5	g			
		洋芋	TAP 小丁	20	g			
		玉米粒	CAS	10	g			
		雞蛋	CAS	40	g			
		毛豆仁	TAP	5	g			
青 菜	紅蘿蔔	TAP 小丁	8	g	汆			
		葵瓜子		2			g	
		葡萄乾		1			g	
		小白菜	有機	80			g	
		白芝麻		1			g	
湯 品	茄片鮮菇大骨湯	竹筍	Q 片	25	g	煮		
		香菇	Q 片	5	g			
		大骨	CAS					
水果	鮮奶	鮮奶		0.8	份			

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